

ప్రాకికల్

SEHOLARS EDITION

సమీక్ష

గైడ్

అక్కిజు రమేష్ బాబు



ప్రాక్టికల్ సెక్స్ గైడ్

(కొన్ని రతిభంగిమలతో సహా)

రచన, చిత్రాలు :

లక్ష్మీజా రమేష్ బాబు



శ్రీ షణ్ముఖేశ్వరి ప్రచురణలు

28-3-51, అరండల్పేట, విజయవాడ - 2.

ఫోన్ : 2434320, సెల్ : 94401 72936

PRACTICAL SEX GUIDE

Written & Illustrated by :

Lakkoju Ramesh Babu (Late)

© Reserved with the Publisher

First Edition : January, 2015

Second Edition :

December, 2016

Price : **125/-**

Cover Design & Type Setting :

Madhulatha Graphics,

Vijayawada-2

Printed at :

Vijaysanthi Offset Printers

Vijayawada-2.

Published by :

Sree Shanmukheswari Prachuranalu

28-3-49, Sanjeevaiah Colony,

Arundelpet, Vijayawada - 520 002

Ph : 0866-2434320 (O) Cell : 94401 72936

ముందుమాట



గతంతో పోలిస్తే.. ఇటీవలి కాలంలో రెండు విషయాలపై ప్రజలలోని ఆసక్తి బాగా పెరుగుతున్నట్లు తెలుస్తుంది. అవి ఒకటి సైకాలజీకి సంబంధించిన విషయాలు, రెండవది లైంగిక విజ్ఞానానికి సంబంధించినవి. సమాజంలోను, కుటుంబ జీవితం, వ్యక్తిగత జీవితం, వ్యక్తిగత జీవితంలోను ఇటీవల చాలా స్పీడుగా వస్తున్న మార్పులు ధోరణులు ఈ మార్పుకు ఒక ముఖ్య కారణంగా చెప్పవచ్చు. మనిషి

మనస్తత్వానికి, మానసిక ఆరోగ్యానికి సంబంధించి రెండు దశాబ్దాల క్రిందటి వరకు ప్రజల్లో పెద్దగా అవగాహన గాని, చైతన్యం గాని లేవు. అంతకు మించి మనిషి తన లైంగిక జీవితం, దాంపత్య జీవితం గురించి పెద్దగా ఆలోచించేవాడు కాదు. ఒకవేళ దాంపత్య జీవితంలో ఏవైనా ఒడుదుడుకులొచ్చినా, ఆ విషయాలను మిగతా ఆరోగ్య సమస్యలంత ప్రీగా డాక్టర్లతో గాని, ఇతరులతో గాని చెప్పుకోలేని పరిస్థితి.

ఈ పరిస్థితికి ముఖ్య కారణం మనలో సెక్స్ ను గురించిన సరియైన అవగాహన లేకపోవడం, రెండవది అలాంటి విషయాల గురించి నల్గురిలో ప్రీగా చెప్పుకోవడంపై ఉన్న ఆంక్షలు. వ్యక్తిగతంగా ముఖాముఖంగా చెప్పుకోలేని ఈ లైంగిక సమస్యల కొరకే ఇటీవల దాదాపు అన్ని పత్రికల్లో కూడా లైంగిక విజ్ఞానానికి సంబంధించిన డాక్టర్ల కాలమ్స్, ప్రశ్న-సమాధానాలు ప్రచురిస్తున్నారు. కేవలం పురుషులే కాకుండా స్త్రీలు కూడా ఈ సెక్స్ విజ్ఞానానికి సంబంధించిన కాలమ్స్ బాగా చదువుతున్నట్లు కొన్ని సర్వేలలో తేలింది. తన భార్యకో, భర్తకో ఏదైనా లైంగిక సమస్య ఉన్న దంపతులు వారిని డాక్టరు దగ్గరకు తీసుకెళ్ళే వీలులేనప్పుడు, ఈ విధంగా పత్రికా ముఖంగా తమ సమస్యలకు సలహాలు తీసుకుని వాటికి పరిష్కారం కనుగొంటున్నారు.

మనదేశంలో అర్హత కల్గిన సెక్సాలజిస్టులు చాలా తక్కువనే చెప్పాలి. అటువంటి కొద్దిమందిలో బొంబాయికి చెందిన డా॥ ప్రకాశ్ కోతారి, మద్రాసుకు చెందిన డా॥ డేగా నారాయణరెడ్డి గార్లు ముఖ్యులు. మన రాష్ట్రానికి సంబంధించి అలాంటి క్వాలిఫైడ్ సెక్సాలజిస్టులు ఎవరూ లేకపోయినా సాధారణ వైద్యులైన డా॥ సమరం గారు గత పాతిక సంవత్సరాలుగా సెక్స్ విజ్ఞానాన్ని గురించి సామాన్య ప్రజలకు తెలియ చేప్పేందుకు పత్రికల ద్వారా, కొన్ని లైంగిక విజ్ఞాన పుస్తకాల రచనల ద్వారా ఎంతో కృషి చేశారు... చేస్తున్నారు.

గతంలో తెలుగులో కూడా సెక్స్ విజ్ఞానానికి సంబంధించిన కొన్ని పుస్తకాలు వచ్చాయి. ఎన్ని పుస్తకాలు వచ్చినా, ఈ విషయాల్ని గురించి మరింతగా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్ళేందుకు మరెన్నో పుస్తకాలు రావాల్సిన అవసరమెంతైనా ఉంది. అలాంటి ప్రయత్నమే ప్రముఖ రచయిత. చిత్రకారుడు శ్రీ లక్ష్మణ రమేష్ బాబు గారు రచించిన ఈ 'ప్రాక్టికల్ సెక్స్ గైడ్' పుస్తకం పేరు పెట్టడంలోనే - ఈ పుస్తకం కేవలం ధియరీనే కాకుండా, పాఠకులకు ఉపయోగపడే ప్రాక్టికల్ విషయాలు, ముఖ్యంగా ఎవరికి అనుకూలమయ్యే పలురకాల రతిభంగిమల గురించి కేవలం రాయడమే కాకుండా వీటికి సంబంధించిన చక్కటి బొమ్మలు కూడా వేయడం హర్షించాల్సిన విషయం. ఈ బొమ్మలు కొందరికి ఎబ్బెట్టుగా అస్పించినా అవి శాస్త్రీయంగా రూపొందించబడిన భంగిమలెన్న వాస్తవం అందరూ గ్రహించాలి.

లక్ష్మణ రమేష్ బాబు గారు చాలా సరళమైన భాషలో, ఎక్కువ టెక్నికల్ పదాలు వాడకుండా, అందరికీ అర్థమయ్యే శైలిలో చాలా చక్కగా, జననాంగ నిర్మాణం దగ్గర్నుంచీ స్త్రీ పురుషుల లైంగిక జీవితానికి సంబంధించిన పలు శాస్త్రీయ విషయాలను చాలా ఇంప్రెసివ్ గా ప్రజెంట్ చేశారు. రమేష్ బాబు గారు స్వతహాగా డాక్టరు కాకపోయినా, ఆయనలోని రచయితే ఆయన చేత ఈ పుస్తకాన్ని రాసెట్లు చేసింది. ఏ సబ్జెక్టుయినా బాగా శ్రమించి, చదివించ ఆకళింపు చేసుకొని పాఠకులకు అరటిపండు వలిచి నోట్లో పెట్టినట్లుగా ఈ సబ్జెక్టును ప్రజెంట్ చేయగలడం ఆయన ప్రతిభకు నిదర్శనం.

పెళ్ళి కాబోయే యువతీ యువకులు, కొత్తగా పెళ్ళైన దంపతులు, దాంపత్య జీవితాన్ని ఇప్పటికే కొద్ది సంవత్సరాలుగా అనుభవిస్తున్న మధ్య వయస్సు దంపతులు అందరూ కూడా చదివి, తమ సంసార జీవితాన్ని మరింత ఉత్తేజవంతంగా, ఆనందమయంగా చేసుకునే దానికి ఈ 'ప్రాక్టికల్ సెక్స్ గైడ్' పుస్తకం తప్పకుండా చదివి తీరాల్సిన పుస్తకమని నా అభిప్రాయం. భవిష్యత్తులో రమేష్ గారి కలం నుండి ప్రజలకు దైనందిన జీవితంలో ఉపయోగపడే ఇలాంటి ప్రాక్టికల్ బుక్స్ మరిన్ని రావాలని ఆశిస్తూ...

అందరో మహానుభావులు

అందరికీ వందనములు !

మానవ జీవితంలో... ప్రతివారూ అనుభవించే మధురమైన దశ యువ్వనదశ. ఈ యువ్వనదశను ప్రతి ఒక్కరూ పరిపూర్ణంగా నిర్వహించాలనేది ప్రకృతి నిర్ణయం ఎందుకంటే... ప్రకృతి మన శరీర నిర్మాణాన్ని ఆ విధంగా మలచింది కాబట్టి!

యువ్వనంలో స్త్రీ - పురుషుల మధ్య లైంగికత్వం ప్రధానాంశం. ఇది ఇవాళ ప్రపంచమంతా వివాహ బంధంగా స్వతంత్రమయింది. భార్య - భర్తలయిన ఒక స్త్రీ ఒక పురుషుని మధ్య సంబంధమే ధర్మబద్ధమైనది. చట్టబద్ధమైనది.

కానీ... స్త్రీ పురుషుల లైంగిక విధానాల్లో ఎన్నో తేడాలున్నాయి. వీటివలన... లైంగిక సంతుప్తి విషయంలో ఎన్నో సమస్యలు కూడా ఏర్పడుతున్నాయి. వీటిని.. లైంగిక విజ్ఞానంతో ఎవరైనా సులువుగా అధికమించవచ్చనే అవగాహన కలిగించేదే 'ప్రాక్టికల్ సెక్స్ గైడ్' అనే ఈ పుస్తకం.

17వ శతాబ్దం నుండి డి-శాడ్, సాచర్ మాథోస్ రచనల ద్వారా... 'శాడిజం', 'మాసోభిజిమ్' వంటి మానసిక లైంగిక విపరీత ధోరణులను వెలుగులోకి తెచ్చిన క్రాఫ్ట్ ఎబ్బింగ్, హెపలాక్ ఎల్లీస్ రచనల దగ్గర నుండి, తర్వాత మాస్టర్స్ అండ్ జాన్సన్ వరకూ ఎందరో లైంగిక శాస్త్రజ్ఞుల రచనలు.. మనదేశంలో డా॥ ప్రకాష్ కొఠారి, డా॥ జి. సమయం గారి లైంగిక విజ్ఞాన గ్రంథాలు చదివి, ఫిజియాలజిని కూడా బాగా స్టడీ చేయడం వలన నేను లైంగిక విజ్ఞాన పుస్తకాలు వ్రాయగలుగుతున్నాను. అందులో భాగమే ఈ 'ప్రాక్టికల్ సెక్స్ గైడ్'.

ఈ పుస్తకంలో అంశాలన్నిటినీ పరిశీలించి ఎంతో వివరంగా ముందుమాట వ్రాసిన ప్రముఖ మానసిక వైద్య నిపుణులు, మనో వైజ్ఞానిక గ్రంథ రచయిత డా॥ ఇండ్ల రామసుబ్బారెడ్డి గారికి నా కృతజ్ఞతలు.

ఈ పుస్తకాన్ని ఆకర్షణీయంగా.. అందంగా ముద్రించిన మిత్రులు వి.ఎల్. నరసారెడ్డి గారికి నా ధన్యవాదములు.

సదా మీ అందరికీ అభిమానాన్ని అశిస్తూ...

- లక్ష్మీజు రమేష్ బాబు

విషయసూచిక

వ.నెం.	విషయం	పేజీ నెం.
I.	జననాంగ విజ్ఞానం	9
1.	పురుష జననాంగం	9
2.	పూర్వ చర్మం	11
3.	పురుషాంగ స్తంభన	13
4.	వృషణాలు	14
5.	వీర్యవాహిక	15
6.	శుక్రకోశాలు	15
7.	ప్రోస్టేట్ గ్లాండ్	15
8.	కాపర్ గ్లాండ్స్	16
9.	సెక్స్ హార్మోన్స్	16
10.	పురుషాంగం గురించి మానసిక అపోహలు	17
11.	పురుషాంగ ప్రమాణాన్ని మందులతో పెంచవచ్చా	20
12.	వీర్యం రక్తంతో సమానమైన ప్రాధాన్యత కలదా?	21
13.	వీర్యం స్కలించడం లేదు!	23
14.	అవుడవుడూ వీర్యం స్కలించడం లేదు?	23
15.	వీర్యం వృద్ధి చెందాలంటే?	24
16.	స్త్రీ జననాంగము	26
17.	యోని పై పెదవులు	27
18.	యోని క్రింది పెదవులు	28
19.	యోని శీర్షం	28
20.	కన్నెపొర	30
21.	యోని ద్వారం	32
22.	గర్భాశయం	33
23.	అండవాహికలు	35
24.	అండకోశాలు	35
25.	స్త్రీల ప్రత్యేక ఆకర్షణలు వక్షోజాలు!	36
26.	హోరోస్ ప్రాధాన్యత - వక్షోజాలు పెరుగుదల	37

	27. వక్షోజాల నిర్మాణం	37
	28. చనుమొనలు	38
	29. పాలిండ్లు - పాల అవకతవకలు	38
	30. వక్షోజాలలో గెడ్డలు	40
	31. వక్షోజాలలో చీము గెడ్డలు	41
	32. వక్షోజాల బిగుతుకు సహజ మార్గాలు	42
II.	స్త్రీ - పురుషుల సహజ లైంగిక విధానాలు	44
III.	లైంగిక కార్యంలో కామోద్రేకపు దశలు	49
	1. పురుషులలో కామోద్రేకపు ప్రారంభదశ	50
	2. కామోద్రేకత స్థిరంగా ఉండే దశ	51
	3. భావప్రాప్తి చెందే దశ	52
	4. కామోద్రేక ఉపసంహరణ దశ	53
	5. స్త్రీలలో కామోద్రేక ప్రారంభదశ	54
	6. కామోద్రేకత స్థిరంగా వుండే దశ	54
	7. భావప్రాప్తి దశ	56
	8. కామోద్రేక ఉపసంహరణ దశ	56
IV.	స్త్రీలలో రతి సంతృప్తి 'భావప్రాప్తి'	58
	1. భావప్రాప్తి క్రమ విధానాలు	62
	2. స్త్రీల భావప్రాప్తిలో తేడాలు	71
	3. అల్ప నైశిత్యం గల స్త్రీలు - భావ ప్రాప్తి- పురుష రతి నిర్వహణ	74
	4. మధ్య నైశిత్యం గల స్త్రీలు - భావ ప్రాప్తి పురుష రతి నిర్వహణ	80
	5. అధిక నైశిత్యం గల స్త్రీలు - భావ ప్రాప్తి - పురుష రతి నిర్వహణ	84
	6. భార్యలో 'భావ ప్రాప్తి'ని భర్త ఎలా గమనించాలి?	94
V.	నవదంపతుల 'శోభనం'	100
	1. హడావిడి శోభనాలు	101
	2. శోభనపు గది	102

	3. మొదటి రతి కలియక	104
	4. నూతన వరుడు ఎలా వ్యవహరించాలి?	106
	5. నూతన వధువు ఎలా వ్యవహరించాలి?	108
	6. శృంగారాను భూతి - కామకేళి	112
	7. శృంగారానికి ఆరంభం 'అలింగనం' (కౌగిలి)	114
	8. శృంగారంలో 'ముద్దులే' మాటలు!	116
	9. సంభోగ కార్యం	117
	10. శోభనం గదిలో 'లూబ్రికెంట్ జెల్లీ' కూడా వుండాలి?	119
	11. రతి కార్యంలో 'నఖ-దంతక్షతాల' ప్రాధాన్యత ఏమిటి?	122
	12. 'రతి కూజితాలు - సీత్కృతాలు' అంటే ఏమిటి?	124
	13. శోభనరాత్రి - ఉపరతి	127
VI.	రతి కార్యంలో 'ముఖరతి'	131
	1. అత్యధికంగా ఆచరిస్తున్న ముఖరతి భంగిమ '69'	136
	2. కన్నిలింగస్ (యోని చూషణ)	138
	3. ఫెల్లాషియో (పురుషాంగ చూషణ)	142
	4. రతి నిగ్రహశక్తికి కొన్ని సహజ మార్గాలు	144
VII.	తాత్కాలిక నపుంసకత్వం!	153
	1. న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటీ (భయం - జంకు)	154
	2. యాంగ్జయిటీ (అందోళన)	158
	3. నపుంసకత్వానికి శారీరక కారణాలు	160
	4. వివాళ గ్రంథుల లోపం	164
	5. సెక్స్ హార్మోన్ల పాత్ర	164
	6. అంగస్తంభన సరిగా లేకపోవడం?	166
VIII.	శీఘ్రస్మలనం - నివారణ పద్ధతులు	175
	1. శీఘ్రస్మలనాన్ని ఎలా నిర్దారించాలి?	175
	2. శీఘ్ర స్మలనానికి మానసిక కారణాలు ?	179
	3. శీఘ్రస్మలనం ఎలా జరుగుతుంది?	184
	4. స్టాప్ & స్టాల్ట్ విధానం	188

ప్రాక్టికల్ సెక్స్ గైడ్

జననాంగ విజ్ఞానం

స్త్రీ - పురుషుల లైంగిక సంతృప్తికి, సంతానోత్పత్తికి వారి వారి జననాంగాలు ప్రధాన పాత్ర వహిస్తున్నాయి. జననాంగాల నిర్మాణం. వాటి పని తీరుని స్త్రీ - పురుషులు ఒకరి కొకరు తెలుసుకోవడం వలన వారిలో నుండే లైంగిక పరమైన మానసిక భయాలు, అపోహలు తొలగిపోతాయి. చక్కని లైంగికావగాహన ఏర్పడుతుంది.

ఒక చిన్న మానసిక సెక్స్ సమస్య శరీరానికి వచ్చే జబ్బు కన్నా ప్రమాదమైంది. జబ్బు చేస్తే డాక్టర్ దగ్గర కెళ్ళడం తప్పనిసరి... కొద్దిరోజుల చికిత్సతో జబ్బు నయమవుతుంది. కానీ చికిత్సలేకుండా మానసిక సెక్స్ సమస్య పెరిగేదే తప్ప తరిగేది కాదు.

కాబట్టి... మానసిక సెక్స్ అపోహలు, భయాలు, తొలగి పోవడానికి సెక్స్ విజ్ఞానం ఎంతో అవసరం. అందులో ఒక భాగమే జననాంగాల విజ్ఞానం. జననాంగ నిర్మాణం వాటి పనితీరు, వాటి స్వరూపాలను అందరూ పూర్తిగా తెలుసుకోవాలి.

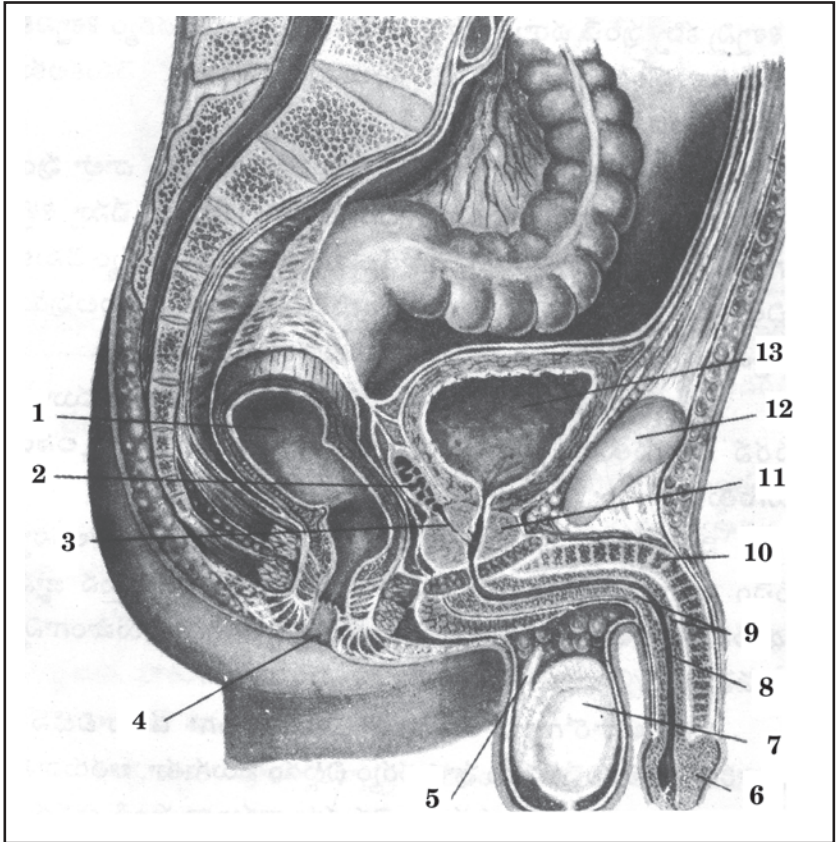
పురుష జననాంగం (PENIS)

పురుష జననాంగాన్నే పురుషాంగం, శిశ్నం (PENIS) అంటారు. పురుషుని శరీరభాగాల్లో దీనికి చాలా ప్రాధాన్యత వుంది.

మామూలు స్థితిలో ఉన్నప్పుడు పురుషాంగం మెత్తగా వాలి వుంటుంది. కామోద్రేకం కలిగినపుడు బాగా గట్టిపడి, స్తంభించి రతిలో పాల్గొనే శక్తి కలిగి వుంటుంది.

పైకి కనబడే పురుషాంగం, వృషణాలను బాహ్యజననాంగాలంటారు. లోపల వుండే వాటిని అంతర్ జననాంగాలుగా భావించడం జరుగుతుంది.

బాహ్య, అంతర్ జననాంగాలను ఈ పటంలో గమనించగలరు.



1. పురీషనాళం 2. శుక్రకోశం 3. వీర్యస్థూలన నాళం 4. మలద్వారం
5. వీర్యవాహిక 6. పురుషాంగ శీర్షం 7. వృషణాలు 8. మూత్రనాళం 9.
కార్పస్, స్పాంజియోజమ్ 10. కార్పస్ కేవర్నోజమ్ 11. ప్రోస్టేట్ గ్రంథి 12.
బస్టి ప్రదేశం 13. మూత్రాశయం.

పురుషాంగంలో ఎటువంటి గట్టి కండరాలు వుండవు. స్పాంజిలాగ వుండే టిష్యూలు వుంటాయి. అందువలన పురుషాంగం మామూలు స్థితిలో వుండేటపుడు మెత్తగా వుండి ఎటుతిప్పితే అటు తిరుగుతుంది- ఒంచితే ఒంగుతుంది.

పూర్వచర్మం (FORESKIN)

పురుషాంగం చివర గుండ్రంగా వుండే భాగాన్ని 'శిశ్నం' అంటారు. ఈ శిశ్నాన్ని కలిపి వుంచే చర్మాన్ని పూర్వ చర్మం అంటారు. ఈ చర్మం శిశ్నానికి తొడుగులా వుంటుంది. కాబట్టి... సులువుగా ముందు, వెనుకలకు కదలాడుతుంది.

శిశ్నం యొక్క వెనుక భాగంలో చిన్న చిన్న గ్రంథులు చాలా వుంటాయి. ఇవి నిరంతరం ఒకరకమైన ద్రవపదార్థాన్ని తయారు చేస్తూ శిశ్నభాగాన్ని కొంచెం తడిగా వుండేట్టు చేస్తాయి. వీటివలన పూర్వ చర్మం వెనుక పాచిలాంటి పదార్థం వుండిపోతుంది. అందుకే రోజూ స్నానం చేసేటపుడు పూర్వచర్మాన్ని వెనుకకు తీసి ఈ పదార్థాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి.

పురుషాంగంలో మూత్రనాళం వుంటుంది. దీని ద్వారా మూత్ర విసర్జన జరుగుతుంది. రతిసమయంలో మాత్రమే.... వీర్యస్కలనం జరుగుతుంది.

సాధారణంగా పురుషాంగం చూడటానికి అన్ని శరీర భాగాలకన్నా కొంచెం నల్లగా కనబడుతుంది. పురుషాంగ పూర్వచర్మం నిశితమైన జ్ఞాన నాడులను కలిగి వుంటుంది. దీనికి ఏ మాత్రం స్పర్శ కలిగినా పురుషాంగాన్ని చలింపజేస్తుంది.

కొన్ని అనారోగ్యాల కారణంగా.... ముఖ్యంగా డయాబిటీస్ - వున్నవారిలో రతిసాగించేటపుడు పూర్వచర్మం చిట్లడం జరుగుతూ, ఆ తరువాత బిగదీసుకుపోయి, శిశ్నం మీద నుండి వెనుకకు రాకుండా వుండి పోవడం జరుగుతుంది. ఈ స్థితిని 'ఫైమోసిస్ (PHIMOSIS) అంటారు.

సాధారణంగా నలభై సంవత్సరాలు దాటిన మధుమేహరోగులలో ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంది. రతికార్యంలో పాల్గొంటే బిగదీసుకుపోయిన పూర్వచర్మం చిట్టిపోయి చాలా బాధ కలుగుతుంది.

ఒకసారి ఇటువంటి సమస్య తలెత్తితే వెంటనే డాక్టరును సంప్రదించి సున్నీ చేయించుకోవడం ఒకటే మార్గం.

కొంతమందిలో బిగదీసుకు పోయిన పూర్వ చర్మాన్ని బలవంతంగా వెనక్కులాగితే - అది అక్కడే స్థిరంగా వుండిపోయి ముందుకు రాకపోవడం కూడా జరుగుతుంది. ఈ స్థితిని 'పారాపైమోసిస్' అంటారు.

దీని వలన శిశ్నానికి రక్త ప్రసారం అవ్వకపోవటం వలన శిశ్నం మొద్దుబారి పోతుంది. కాబట్టి ఇటువంటి సమస్య వచ్చినపుడు సున్నీ చేయించుకుంటే సమస్య తొలగిపోతుంది.

సున్నీ ద్వారా పూర్వ చర్మాన్ని తొలిగించిన కొందరిలో... మానసిక భావాలు - వాళ్ళలో అసంతృప్తిని కలిగిస్తుంటాయి.

సున్నీ అయిన తరువాత రతిలో పాల్గొన్నపుడు - గతంలో మాదిరిగా పూర్వ చర్మం ముందుకూ, వెనుకకూకదిలే అనుభూతి ప్రస్తుతం లేదని, నిరోధ తోడుక్కుని రతి సాగిస్తున్నట్లు వుందనీ, ఏదో వెలితిగా వుందనిపిస్తుంది.

ఇది కేవలం... సహజంగా వుండేది లేదనే భావం తప్పితే- సంతృప్తి విషయంలో ఏమాత్రం లోపముండదు. ముస్లిం ఆచారప్రకారం చిన్నపుడే సున్నీ చేస్తారు. మరి వారు పరిపూర్ణ సంతృప్తి చెందటం లేదా?

ఇంకొక విషయం ఏమిటంటే-

పురుషాంగము మీద పూర్వ చర్మం తొలగించక పూర్వం శిశ్న భాగం గులాబీ రంగులో చూడముచ్చటగా వుండేదని.... ఇప్పుడు కమిలిపోయినట్లు నల్లగా వికారంగా వుందనే మానసిక బాధకూడా చాలామందిలో వుంటుంది.

సున్నీ అయిన తర్వాత కొంతకాలం రతిలో రాపిడి వలన శిశ్న భాగం రంగుమారడం జరుగుతుంది. ఇది కేవలం సౌందర్యాపేక్షే గానీ సెక్స్ అనుభూతికి గానీ, సంతృప్తికి గానీ ఎటువంటి ఆటంకం కాదు.

పురుషాంగం శిశ్నభాగపు ఉపరితలం వరకూ లెక్కలేనన్ని సూక్ష్మమైన నరాలు వ్యాపించి వుండటం వలన...రతి సమయంలో స్పృశ్యానుభవం శరీరమంతా వ్యాపిస్తుంది. సున్నీ అయినా కూడా ఈ సుఖానికి అంతరాయం ఏమీ వుండదు.

శిశు భాగాన్ని పూర్వచర్మం అతుక్కుని వుండే భాగాన్ని 'ఫ్రెన్యులమ్' (FRENULUM) అంటారు. ఈ భాగం చుట్టూ రింగులా వుండే ఉబ్బును 'కరోనల్ రిడ్జి' అంటారు. ఇది అధిక ఉద్రిక్తతను, సుఖానుభూతిని కలిగిస్తుంది.

పురుషాంగ స్తంభన :

పురుషాంగంలో చైతన్యాన్ని కలిగించే కండరాలంటూ ఏమీలేవు. 'కార్పస్ కేవర్నోజిమ్', 'కార్పస్ స్పాంజియోజిమ్' అనే టిష్యూలు వున్నాయి.

కార్పస్ స్పాంజియోజిమ్ టిష్యూ గొట్టం ఆకారంలో పొడవుగా వుంటుంది. దీని చివరి భాగం త్రిభుజాకారంగా విస్తరించబడి వుంటుంది. ఈ భాగాన్ని శిశు శీర్షం (GLANS PENIS) అంటారు.

ఈ టిష్యూలు స్పాంజి వంటి గుణాన్ని కలిగివుండి కామోద్రేక సమయంలో ఇవన్నీ రక్తంతో నిండిపోయి అంగానికి స్తంభనా శక్తిని కలిగిస్తాయి. వీటివలన మామూలుగా వుండే పురుషాంగం కామోద్రేక సమయంలో బాగా స్తంభించి గట్టిపడటం జరుగుతుంది.

బీజకోశం చర్మంలో 'డార్టోస్' అనే కండరపు పొర ఒకటుంది. ఈకండరపు పొర ప్రభావం బీజకోశం లూజుగా వేలాడటము, దగ్గరకు ముడుచుకోవడం జరుగుతుంది. బీజాలకు వెచ్చదనం కావాలనుకున్నప్పుడు బీజకోశం ముడుచుకుంటుంది. వేడిని తగ్గించుకోవాలనుకున్నప్పుడు లూజుగా వ్రేలాడుతుంది. బీజాలకు వేడి ఎక్కువైనా, తక్కువైనా వీర్యకణాల ఉత్పత్తి దెబ్బతింటుంది. కాబట్టి బీజకోశం ఇటువంటి నిర్మాణాన్ని సంతరించుకుంది.

బీజకోశం లూజుగా సాగివుండటం మీద కూడా కొంతమందిలో కొన్ని మానసిక అపోహలున్నాయి. హస్తప్రయోగం చేసుకోవడం వలన బీజకోశం అలా సాగిపోయిందని, వీర్యం వృధాగా పోవడం వలన ఇలా జరుగుతుందని, బీజకోశం సాగివుండటం వలన రతి సామర్థ్యం తగ్గిపోతుందని అనుకుంటారు. ఇవన్నీ కేవలం మానసిక అపోహలు మాత్రమే. ఇందులో ఏమాత్రం నిజం లేదు.

సాధారణంగా మనిషి రతి సాగించే సమయంలోనూ, భయపడిన

పరిస్థితుల్లో, ఎక్కువ చలి కలుగుతున్నప్పుడు, చన్నీళ్ళతో స్నానం చేసేటప్పుడు బీజకోశం ముడుచుకుంటుంది. ఈ విషయంలో వుండే అపోహలను యువకులు తొలిగించుకోవాలి.

ప్రమాదాలు సంభవించినపుడుగానీ, కొన్ని రకాల వ్యాధులకు గురైనపుడు గానీ- బీజకోశంలో మార్పులు కలుగుతాయి.

ఏదైనా దెబ్బతగలటం వలన బీజకోశంలో నీరు చేరినపుడుగానీ, బీజకోశంలో రక్తనాళాలు సాగిపోయినపుడుగానీ, కడుపులో నున్నపేగు బీజకోశంలోకి దిగినపుడు గానీ, పైలేరియా వ్యాధి వచ్చినపుడుగానీ బీజకోశం వాస్తుంది. ఈ వాపు పెద్దదై బాగా సలపటం, నొప్పి పెట్టడం జరుగుతుంది.

ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఆశ్రద్ధ చేయకుండా వెంటనే క్వాలిఫైడ్ డాక్టర్ కు చూపించుకుని చికిత్సపొందాలి.

వృషణాలు (TESTES) :

సంతానానికి మూలకారణమైన వీర్యకణాలను ఉత్పత్తి చేయడంలో ప్రధాన పాత్ర వహించేది వృషణాలు. వీటిని కామగ్రంధులుగా శాస్త్రజ్ఞులు పేర్కొన్నారు. వృషణాలు వీర్యకణాలనే కాకుండా, సెక్స్ హార్మోన్లను కూడా తయారుచేస్తాయి.

బీజకోశంలో వుండే రెండు వృషణాలు దాదాపుగా ఒకటినుండి రెండు అంగుళాల పొడవు, ఒక అంగుళం వ్యాసార్థం కలిగివుంటాయి.

వృషణాలు రెండు భాగాలుగా వుంటాయి. కోలగా వుండే భాగ మొకటి, దాని మీద టోపీలా వుండే భాగమొకటిగా కనబడతాయి. ఈ రెండు భాగాల్లో పూర్తిగా మెలికలు తిరిగిన వీర్యనాళికలుంటాయి. ఈ వీర్య నాళికల్లో వీర్యకణాలు ఉత్పత్తి అవుతూ 'ఎపిడిడిమిస్' భాగానికి చేరుకుంటాయి. వృషణాల్లో టోపీలా కనిపించే భాగాన్నే ఎపిడిడిమిస్ అంటారు.

ఎపిడిడిమిస్ లోంచి వీర్యకణాలు వీర్య వాహికలోనికి ప్రవేశించడం జరుగుతుంది. వీర్యకణాలు ఎపిడిడిమిస్ గుండా కొన్ని వారాల పాటు నిదానంగా ప్రయాణిస్తూ వీర్యవాహికలోకి ప్రవేశించి పరిపక్వతచెందుతాయి.

వీర్యవాహిక (VAS DEFERENS) :

ఎపిడిడిమిస్ అడుగుభాగం నుండి వీర్య వాహిక మొదలై- తొడల మధ్యలో నున్న ద్వారం లోంచి బస్తి ప్రదేశానికి చేరుకుని, అక్కడనుండి ఒంపుతిరిగి శుక్రకోశం వద్దకు చేరుకుంటుంది.

ఈ వీర్యవాహికలు రెండూ ఎపిడిడిమిస్లకూ ఒకటి చొప్పున విడివిడిగా వుంటాయి. వృషణాలలో తయారై, ఎపిడిడిమిస్ చేరి, అక్కడినుండి పరిపక్వత చెందుతూ వచ్చిన వీర్యకణాలను స్కలనం ద్వారా వీర్యవాహిక బయటికి తీసుకురావడం జరుగుతుంది.

ఒక్కసారి వీర్యస్కలనంలో - దాదాపు 40 నుండి 120 మిలియన్ వీర్యకణాలు బయటకి వస్తాయి.

శుక్రకోశాలు (SEMINAL VESICLES) :

శుక్రకోశాలలో - బాగా లేతపచ్చని, చిక్కని ద్రవం ఊరుతుంది. ఇది బాగా జిగటగుణం కలిగివుంటుంది. ఈ ద్రవంలో వీర్యకణాలు కలుస్తాయి. ఈ ద్రవంలో వుండే చక్కెర పదార్థం వీర్యకణాలకు మంచి శక్తినిస్తాయి. శుక్రకోశాలు మూత్రాశయం మొదలు దగ్గర, దాని వెనుక వైపున వుంటాయి. వీటినుండి వచ్చే శుక్రనాళాలు రెండూ, రెండు వీర్యవాహికలతో కలుస్తాయి. ఈ రెండు కలసి ఏర్పడిన గొట్టాన్ని 'ఎజాక్యులేటరీ డక్ట్ (EJACULATORY DUCT) అంటారు. దీన్ని స్కలన నాళంగా పేర్కొనవచ్చు.

ప్రోస్టేటు గ్లాండ్ (PROSTATE GLAND) :

మూత్రాశయానికి దిగువన, మూత్రనాళాన్ని చుట్టుకొని వుండే ప్రోస్టేటు గ్రంథి కామగ్రంథులలో అతి ముఖ్యమైనది.

ఇది తెల్లని పాల వంటి ద్రవాన్ని తయారుచేసి వీర్యానికి కలుపుతుంది. శుక్రకోశాల్లోనూ, ప్రోస్టేటు గ్రంథిలోనూ తయారయ్యే ఈ ద్రవాల మూత్రనాళాలలోనూ, యోనిద్వారంలోనూ వుండే ఆమ్లాల శక్తిని విరిచి వేస్తాయి. లేకపోతే వీర్యకణాలు ఆమ్లాల వలన చనిపోతాయి. ఈ ద్రవాల వలన వీర్యకణాలకు రక్షణ లభిస్తుంది.

ప్రోస్టేటు విడుదల చేసే ద్రవం - కామోద్రేకం తారాస్థాయిలోకి చేరేసరికి చిన్న చిన్న చుక్కలుగా ఊరి మూత్రనాళంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. వీర్యస్కలనం అయిపోతుంది అనే సమయంలోనే ఈ ద్రవం ఊరుతుంది. ఈ ద్రవం కలిసిన వెంటనే అప్పటివరకూ చిక్కగానున్న సెమన్ పలచగా మారి వీర్యకణాలు స్వయంచలన శక్తిని పుంజుకునేలా చేస్తుంది.

వృషణాలు క్షీణిస్తుంటే ప్రోస్టేటు గ్రంథి కూడా క్షీణిస్తుంది. వార్ధక్యంలోకి వేళ్ళే కొద్దీ ప్రోస్టేటు గ్రంథి వాచి అనేక అనారోగ్యాలను కలిగిస్తుంది.

కౌపర్ గ్లాండ్స్ (COWPER GLANDS) :

ప్రోస్టేటు గ్రంథికి అడుగుభాగంలో నుండే గ్రంథులివి. చాలా గట్టిగా వుంటాయి. ఇవి మూత్రనాళంలోనికి జారుడు పదార్థాన్ని విడుదల చేస్తాయి. కామోద్రేకం తీవ్రస్థాయిలో నున్నపుడే కౌపర్ గ్రంథులు పనిచేస్తాయి.

ఈ గ్రంథులు తయారు చేసే పదార్థం మూత్రనాళంలోకి ప్రవేశించడం వలన వీర్యం మూత్రనాళం ద్వారా సులువుగా స్రవించడం జరుగుతుంది.

సెక్స్ హార్మోన్స్ (SEX HORMONES) :

టెస్టోస్టిరోన్ హార్మోన్ వృషణాలనుండి తయారవుతుంది. ఈ హార్మోన్ పురుషులలో పురుష లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. మగతనాన్ని పెంచుతుంది. లైంగిక ఆసక్తికి, శక్తికి వీర్యకణాల ఉత్పత్తికి సెక్స్ హార్మోన్ మూలకారణమైనది.

పోషకాహారం లేకపోవడం వలన, గవద బిళ్ళలు, టైఫాయిడ్, క్షయ మొదలైన అనారోగ్యాల వలన సెక్స్ హార్మోన్ వుత్పత్తి తగ్గిపోయే ప్రమాదముంది. ఇటువంటి వ్యాధులను అశ్రద్ధ చేయకుండా వెంటనే చికిత్సపొంది నయం చేసుకోవాలి.

వృషణాలలో కణితులు - మూత్రపిండాలు, జీర్ణకోశ వ్యాధులతో చాలాకాలంగా బాధపడే వారిలో వృషణాలు శుష్కించి పోవడం వలన సెక్స్ హార్మోన్ ఉత్పత్తి లేక పురుషులలో నవుంసకత్వం కలుగుతుంది. కాబట్టి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను కూడా ఆశ్రద్ధ చేయకుండా త్వరగా కోలుకునేట్లు చికిత్స పొందటం అవసరం.

పురుషాంగం గురించి మానసిక అపోహలు

పురుషులలో దాదాపు 90 శాతం వారికి వారి పురుషాంగం మీద ఏదొక మానసిక అసంతృప్తి వుంటూనే వుంటుంది. యవ్వనం నుండి పెళ్ళయి, దాంపత్య జీవితం గడుపుతున్నవారికి కూడా వారి అంగం గురించి ఏదొక ఆలోచన మెదులుతూనే వుంటుంది. లైంగిక పరంగా తగిన సంతృప్తిని పొందుతున్నా... ఇంకా ఎంతో సంతృప్తిని కోల్పోతున్నామనే మానసిక వేదన పీడిస్తూనే వుంటుంది.

ఇది ఒక విధమైన అత్యాశవంటిది ! మానసిక అసంతృప్తికి ఇదికూడా ఒక కారణమే. 'ఉన్నంతలోనే సంతృప్తి పడాలి' అనుకునే సైకాలజీ డెవలప్ చేసుకుంటేనే గానీ - వీరిలో మార్పు వుండదు.

యువకులలో చాలా వరకు వుండే అభిప్రాయాలు, అపోహలూ వారి పురుషాంగం పొట్టిగా వుంది, సన్నగా వుంది అని! తన కన్నా ప్రక్క వాడిది పెద్దదిగా వుంటుందని!

ఈ అభిప్రాయాలు, అపోహలు ఈ కాలం నాటివి కాదు. ఏళ్ళ తరబడి వంశపారంపర్యంగా వస్తుండేవే.

పురుషాంగ ప్రమాణాల విషయంలో చాలామందిలో ఎంతో కొంత అసంతృప్తి కనబడుతుంది. అధికశాతం పురుషులు అంగం చిన్నదిగా వుందని అందువలన సెక్స్ లో స్త్రీని సంతృప్తి పర్చలేమనే అపోహలను కలిగివుంటారు.

ఇది కేవలం మానసికమైన అపోహమాత్రమే!

పురుషాంగ ప్రమాణానికి, స్త్రీ సెక్స్ సంతృప్తికి అస్సలు ఎటువంటి సంబంధం లేదు. పురుషాంగం ఎంత చిన్నదైనా బాగా స్తంచించగలిగితే చాలు. ఆ తరువాత స్త్రీని రంజింపజేయడం, ఆమెకు సంతృప్తి కలిగించడమనేది ఆ పురుషుని సెక్స్ సామర్థ్యం మీద ఆధారపడి వుంటుంది.

ప్రఖ్యాత సెక్స్ శాస్త్రజ్ఞులు మాస్టర్స్ అండ్ జాన్సన్లు నిర్వహించిన ఎన్నో సర్వేల వలన తెలిసిన విషయమేమిటంటే - పురుషాంగం మామూలుగా వున్నపుడు 3-4 అంగుశాల మధ్యన వుంటుందని .. కామోద్రేకంతో స్తంభించినపుడు 5-6 అంగుశాల మధ్యన వుంటుందని !

అయితే - ఒక్కోసారి వాతావరణాన్ని బట్టి మామూలుగా వుండే అంగం ఇంకా బాగా ముడుచుకుని చిన్నదిగా వుండొచ్చు. కామోద్రేకత కలిగినపుడు ప్రమాణం బాగా పెరగవచ్చు.

పురుషాంగం మామూలు స్థితిలో నున్నపుడు చిన్నదిగా, పెద్దదిగా, వున్నా స్తంభించినపుడు మాత్రం ఇంచుమించుగా అందరిలో ఒకేస్థాయిలో వుండొచ్చు. ఇద్దరు వ్యక్తుల రూపురేఖల్లో ఎలా తేడాలు వుంటాయో - పురుషాంగం విషయంలో కూడా కొన్ని తేడాలుంటాయి.

పురుషాంగంలో నుండే టిష్యూలకు ఎంతయితే స్తంభించే గుణం వుందో అంతగానే ముడుచుకునే గుణంకూడా వుంది. వాటి ప్రభావానికి అనుకూలంగా పురుషాంగంలో చలనం కలుగుతుంది.

పురుషాంగం లావుకూడా సమస్యకాదు. యోనిద్వారం సాధారణంగా పెన్సిల్ ప్రవేశించేంత వీలును కలిగి వుంటుంది. కామోద్రేకస్థితిలో పురుషాంగపు లావును బట్టి, పొడవునుబట్టి గుణం కలిగివుంటుంది.

నిజానికి యోనిద్వారం ఎంతగా సాగినా, యోనిరంధ్రం నుండి సుమారుగా రెండు అంగుల లోతువరకే స్త్రీకి బాగా కామస్పందన కలిగించేది. ఆ తర్వాత కలిగే స్పర్శల వలన అంతగా స్పందన వుండదు.

స్త్రీ కామోద్రేక స్థితిలో వివిధ భంగిమలలో వుండటం బట్టి ఆమె యోని ద్వారం సంకోచ- వ్యాకోచాలకు గరువుతుంది. పురుషాంగాన్ని స్త్రీ యోని గ్రహించే తీరు, ఆ భంగిమల వలన కలిగే స్పర్శానుభూతి- సుఖాలను మీరు 'రతి భంగిమలు' ఛాప్టర్లో పూర్తిగా తెలుసుకోగలరు.

పురుషాంగం పొట్టిగా వుంది, పొడవుగా వుంది- దీనివలన సెక్స్ అసంతృప్తి కలుగుతుంది అనే భావం మనసులో వుండకూడదు. ఎందుకంటే ఈ సైజులు ప్రాధాన్యత సెక్స్లో ఏమాత్రం లేదు కాబట్టి!

చాలామంది హస్తప్రయోగం ద్వారా లైంగిక సంతృప్తి పొందుతున్న వారు.... దీనివలన వారి అంగం పెరగటంలేదనీ, సన్నబడిపోతుందని మానసికంగా బాధపడుతుంటారు. ఇదికూడా కేవలం అపోహ మాత్రమే.

యవ్వనం పూర్తయ్యేవరకూ వారి వారి శరీరతత్వాన్ని బట్టి అంగప్రమాణం

పెరుగుతూ వుంటుంది. ఆ తరువాత అంగం పెరగడమంటూ వుండదు. అప్పటినుండి ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ ఇక పురుషాంగం తగ్గిపోవడమంటూ వుండదు.

వయసు మీద పడేకొద్ది తగినంత కామోద్రేకం లేక అంగంలోని టిష్యూలకు తగినంత రక్తం రాకపోవడం వలన అంగం పూర్తిగా స్తంభించలేకపోవచ్చు. పరిస్థితులను బట్టి - ఆందోళన, భయం, కోపం, చిరాకు వున్నపుడు కూడా మానసికపరంగా తగినంత వుద్రేకం కలగకపోవడం వలన కూడా అంగం పూర్తిగా స్తంభించకపోవచ్చు. ఇటువంటి పరిస్థితులలో అంగం చిన్నదైపోతుందేమోనన్న భ్రాంతి కలుగుతుంది. వయసు పెరిగేకొద్దీ - అంగం పూర్తిగా స్తంభించేవరకూ యోని ప్రవేశం చేయకుండా తగినంత ఉద్రేకాన్ని బాహ్యస్పర్శల ద్వారా పొందాలి. అప్పుడు ఎటువంటి అపోహలూ వుండవు.

అంగం వంకరగా వుందనే అభిప్రాయాలు కూడా చాలామందిలో వుంటాయి. సాధారణంగా అంగం స్తంభించినపుడు ఏదో వైపుకు కొంత ఒంపు కలిగివుంటుంది. దీని వలన ఎటువంటి సమస్య వుండదు. యోని ప్రవేశానికి అనుకూలంగానే వుంటుంది.

కొంతమందికి నడివయసులో అంగం వంకరపోవడం జరుగుతుంది. అంగం స్తంభించినపుడు బాగా నొప్పివస్తుంది. అంగాన్ని నొక్కి చూస్తే చర్మం పెచ్చులా తగులుతుంది. దీనిని 'పైరోనిస్ డీసీజ్' (PYRONIE'S DISEASE) అంటారు.

మూత్రనాళాల వ్యాధి సోకిన వారిలో - పురుషాంగంలోని 'కేవర్నోసమ్' భాగాలకు వాపు వచ్చి, క్రమంగా వుండుపడి కొత్త టిష్యూలు ఏర్పడటంవలన అంగం వంకరపోవడం, బాగా నొప్పి వుట్టడం జరుగుతుంది. అంగం స్తంభించినపుడు. నొప్పిగా వుంటూ అంగశీర్షం కొక్కెంలా పంపు తిరుగుతుంది.

దీనికి కారణం శిశ్న శీర్షానికి దిగువుగా వుండే ఫ్రెన్యులమ్ మరీ కురచగా వుండటమే. మూత్రనాళం కురచగా వుండటం వలన కూడా అంగం వంకరగా వుంటుంది. వీరు యూరాలజిస్టును సంప్రదించవలసి వుంటుంది. వ్యాధి నిర్ధారణను బట్టి శస్త్రచికిత్స ద్వారా ఈ సమస్యను పరిష్కరించుకోవచ్చు.

పురుషాంగ ప్రమాణాన్ని మందులతో పెంచవచ్చా ?

ఇది ఏమాత్రం అర్థంలేని ఆలోచన అయినా చాలామందిలో ఒకరకమైన ఆసక్తి కనబడుతుంది. పురుషాంగ ప్రమాణం పెరుగుతుందనే అభిప్రాయంతో - ఏవేవో నాటుమందులు, పైపూతగా పూసే లేహ్యాలు ఇంకా చాలామంది వాడుతున్నారు.

కొంతమంది 'ప్లాస్టిక్ సర్జరీ' వలన పురుషాంగం పొడవును పెంచవచ్చు అంటున్నారు.... ఆ సదుపాయం మీదగ్గర వుందా?' అంటూ కూడా ఉత్తరాలు రాస్తుంటారు.

పురుషాంగ ప్రమాణాలను పెంచే మందులుగానీ, శస్త్ర చికిత్సలు గానీ ఏమీలేవు. ఈ విషయంలో బూటకపు ప్రకటనలు చదివి మందులు వాడటం ధనవ్యయమే తప్పితే.... ఏ మాత్రం ప్రయోజనం వుండదు.

కొన్ని విదేశాలలో - 'మైక్రోపెనిస్' వున్న వారికి సర్జరీలు చేయడం జరుగుతుంది. 'మైక్రోపెనిస్' అంటే పుట్టుకతోనే అంగం కనీసం ఒక అంగుళం కూడా లేకపోవడం. ఈ సర్జరీ వలన ఆశించినంత ప్రయోజనాలు కనబడటంలేదు.

మైక్రోపెనిస్ సర్జరీ.... రెండు రకాలుగా చేయవలసివుస్తుంది. పురుషాంగం లావు పెంచడానికి, పొడవు పెంచడానికి విడివిడిగా చేస్తారు. లావు కావడానికి పొత్తికడుపు నుండి కొవ్వును తీసి పురుషాంగంలోకి ఇంజెక్ట్ చేస్తారు. పురుషాంగం పెరగడానికి క్రొవ్వును అతుకువేయడం ఒక రకం, పురుషాంగాన్ని శరీరంలోనుండి కొంతభాగం బయటికి లాగడం మరో రకం. ఇలా చేయడం వలన ఒక ప్రమాదం కూడా వుంది. పురుషాంగం కుదుళ్ళు కదిలిపోయి పట్టుతప్పిపోవచ్చు.

పురుషాంగంలోనికి కొవ్వు ఇంజెక్ట్ చేయడంవలన స్పర్శాజ్ఞానం తగ్గిపోయే ప్రమాదం కూడా వుంది. ఏదైనా ఈ సర్జరీల వలన ఆశించిన ప్రయోజనం వుండదు. విదేశాల్లోని యూరాలజిస్ట్లు కూడా ఇటువంటి సర్జరీలను తప్పనిసరైనపుడు మాత్రమే చేస్తారు. ఈ సర్జరీలు చాలా ఖరీదైనవి.

ప్రతివారూ వారి పురుషాంగం చిన్నదిగా వుందనుకోవడానికి కారణం -

వారిలో తగినంత మగతనం లేదని, స్త్రీ ఎదుట అవమానపడాల్సివస్తుందని అనుకోవడమే. ఈ సైకాలజీ ఎక్కువగా వుండేవారు రతికార్యంలో వారి పురుషాంగం స్త్రీకి కనబడకుండా జాగ్రత్తపడుతుంటాడు.

పురుషాంగానికి సంబంధించిన అపోహలలో ఎక్కువశాతం మానసిక పరమైనవే. అందువలన ఈ విషయంలో ఎటువంటి సమస్యలు ఏర్పడినా - మానసిక వైద్య నిపుణులని సంప్రదించి సలహాలు పొందటంవలన వారిలోని అపోహలు, భయాలు తొలగిపోతాయి. సమస్యకు పరిష్కారం లభిస్తుంది.

వీర్యం రక్తంతో సమానమైన ప్రాధాన్యత కలదా?

చాలామంది యువకులలో వుండే పెద్ద అపోహ ఇది. వయసు వచ్చిన తరువాత కలలద్వారా , హస్త ప్రయోగం చేసుకోవడం వలన వీర్యం వృధా అయిపోతుందని, దీనివలన శక్తి సన్నగిల్లిపోయి నీరసం వస్తుందని, నరాల బలహీనత ఏర్పడుతుందని..... మానసిక అశాంతికి గురికావడం జరుగుతుంది.

వీటికి తోడు- 'మీకు వీర్యనష్టం కలుగుతుందా?... శక్తి సన్నగిల్లి పోతుందా? నరాల బలహీనతలకు లోనవుతున్నారా?.... మామందులు వాడండి' అంటూ ఆర్.యం.పి. డాక్టర్లు కొందరు పేపర్ ప్రకటనలు ఇవ్వడం యువకుల్ని మరి మానసిక ఆవేదనకు గురిచేస్తున్నాయి.

వీర్యం అనేది వీర్యకణాలను సులువుగా బయటకు తీసుకు రావడానికి వుపయోగపడే ఒక జారుడు కలిగిన ద్రవం మాత్రమే. అంతకు మించి ఎటువంటి శక్తిగానీ, ప్రాధాన్యత గానీ ఏమీలేదు.

యువ్వనంలోకి వచ్చిన దగ్గర నుండే వీర్యకణాల వుత్పత్తితో పాటు వీర్యం కూడా నిరంతరం తయారవుతూనే వుంటుంది. హస్తప్రయోగం చేసుకోకపోయినా- ఎక్కువైపోయిన వీర్యం కలలరూపంలో (స్వప్నస్కలనం) బయటకు వచ్చేస్తుంది. పురుషాంగంనుండి స్కలించబడిన వీర్యం ఐదు నిమిషాల తర్వాత నీరులా మారిపోతుంది.

వీర్యంలోని వీర్యకణాలు మాత్రమే సంతానోత్పత్తికి తోడ్పడతాయి. తతిమా వీర్యం అంతా వ్యర్థపదార్థమే. వీర్యం పతనం కావడానికి శరీర శక్తికి ఏమాత్రం

సంబంధంలేదు. వీర్యపతనం వలన నరాల బలహీనత ఏర్పడటమంటూ వుండదు.

వీర్యం సమృద్ధిగా ఉత్పత్తికావడానికి 24 నుండి 48 గంటలు పడుతుంది. ఒక రోజు మొదటి వీర్యస్కలనంలో వీర్యం, వీర్యకణాలు ఎక్కువగా వుంటాయి. తర్వాత సారి నుండి స్కలనంలో వీర్యరాశి, వీర్యకణాలు కూడా తగ్గిపోవడం జరుగుతుంది. వరుసగా మూడు నాలుగుసార్లు వీర్యం స్కలించేటపుడు ,చివరిసారి అస్సలు వీర్యం స్కలించకపోవచ్చుకూడా. వీర్యం స్కలించకపోయినా సంతృప్తి అనుభూతి మామూలుగానే వుంటుంది.

వీర్యం పలుచగా వుండటం వలన కూడా చాలామంది యువకులలో కొన్ని అపోహలున్నాయి. వీర్యం పలుచగా వుండటం వలన వారిలో మగతనం లేదనీ, పెళ్ళయిన తరువాత పిల్లలు వుట్టరని చాలామంది అభిప్రాయపడుతుంటారు.

కానీ వీర్యం పలుచగా వుండటానికి, మగతనం లేకపోవడానికి, సంతానం కలగకపోవడానికి ఏమాత్రం సంబంధంలేదు.

ఒకేరోజున ఎక్కువగా హస్తప్రయోగం చేసుకునే వారిలో మొదటిసారి వీర్యం చిక్కగా వుంటుంది. తర్వాత నుండి వీర్యం పలుచగా స్కలిస్తుంది. ఈ తేడా తప్పితే వీర్యం చిక్కగా వుండటం, పలుచగా వుండటంలో ప్రాధాన్యత ఏదీ లేదు.

బాగా కామోద్రేకత చెందిన యువకులలో వీర్య స్కలనానికి కొంచెం ముందుగా అంగంనుండి రెండు మూడు నీటి బొట్లువలె ఒక ద్రవం బయటికి వస్తుంది. ఈ ద్రవానికి జారుడుగుణం ఎక్కువగా వుంటుంది. వీర్యం సులువుగా స్కలించడానికి ఈ ద్రవం ఉపయోగపడుతుంది. స్త్రీలో కామోద్రేకత పెరిగే కొద్దీ ఈ రకం ద్రవం స్త్రీలలో స్కలించడం జరుగుతుంది. దీని వలన యోనిమార్గం జారుడుగుణం కలిగి పురుషాంగ కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది.

వీర్యం స్మరించడం లేదు!

కొంతమందిలో హఠాత్తుగా వీర్యం స్మరించకుండా పోతోంది. స్మలనం అవుతున్నట్లు అనుభూతి కలిగినా - వీర్యం మాత్రం బయటికిపోదు. బయటికి రాకుండా వీర్యం మరి ఎక్కడికి పోతుంది? ఈ విషయంలో కొంతమంది మానసికంగా కృంగిపోవడం జరుగుతుంది.

మూత్రనాళంలో వుండే - 'వెరుమొంటనమ్' వీర్యం విడుదలయ్యేటప్పుడు మూత్రద్వారాన్ని మూసి వీర్యాన్ని విడుదల చేస్తుంది. కానీ వెరుమొంటనమ్ చేడిపోవడం వలన... వీర్యం బయటికి రాకుండా మూత్రకోశంలోకి వెళ్ళి మూత్రంతో కలిసిపోతుంది.

మధుమేహవ్యాధి బాగా ఎక్కువగానున్న వారిలోనూ, న్యూరోపతి, వెన్నుకు గాయం అయినపుడు, కొన్ని రకాల ఆపరేషన్ల వలన ఈ పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చును.

వైద్యనిపుణులను సంప్రదించడం వలన ఇతరత్రా కారణాలు తెలుసుకుని తగిన మందులు వాడటం వలన వ్యాధినివారణవుతుంది.

అప్పుడప్పుడూ వీర్యం స్మరించడం లేదు!

రంగారావుకు పెళ్ళయి రెండేళ్ళుపైనే అవుతుంది. పెళ్ళయిన దగ్గర నుండి భార్యతో రతిలో పాల్గొంటున్నా.... ఒక్కోసారి ఎంతసేపు రతి సాగించినా వీర్యం స్మరించక అలిసిపోయి, ఆయానపడి రతిని ఆపివేయడం జరుగుతుంది.

రానురాను ఈ పరిస్థితి ఎక్కువవుతూ అతనిలో మానసికంగా ఆందోళన పెరుగుతుంది.

కామోద్రేకం కలుగుతుంది. అంగం బాగానే స్తంభిస్తుంది కానీ ఎంతసేపయినా క్లైమాక్స్ కి రావడంలేదు - వీర్యం స్మరించడంలేదు.

రంగారావును మానసికంగా పరీక్షించిన పిమ్మట అతని మానసిక స్థితి అర్థం అయింది.

రంగారావుకు అక్కకూతుర్నిచ్చి బలవంతంగా పెద్దలు పెళ్ళి చేశారు. భార్య అందగత్తెకాకపోయినా అనాకారి మాత్రంకాదు. కానీ అక్కకూతురును పెళ్ళిచేసుకోవడం.... సంభోగించడం తప్పనే భావం అతనిలో బలంగా నాటుకుపోయింది.

ఒక్కోసారి రతికార్యంలో పాల్గొన్నప్పుడు ఈ మానసిక ఆవేదన అధికమైపోతుంది. ఇటువంటి సమయంలో భార్యమీద ఎటువంటి ఆకర్షణ కలగడం లేదు. మానసికంగా ఆకర్షణ లేకపోవడం వలన మెదడునుండి కామనాడులు స్పందించడానికి తగినంత సంకేతాలు అందకపోవడం వలన ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

కామనాడులు పూర్తిగా స్పందించకపోవడం వలన శుక్లకోశాలు ముడుచుకుపోయి వీర్యాన్ని బయటికి పంపకుండా అడ్డగిస్తున్నాయి.

ఇటువంటి వారు వివాహానంతరం మానసిక మార్పుచెందాలి. దంపతులైన తరువాత పరస్పరం ఒకరిమీద ఒకరు ప్రేమాభిమానాలను, ఆకర్షణను వృద్ధిచేసుకోవాలి.

వివాహానంతరం లైంగిక సుఖం అనుభవించేది వారిద్దరే కాబట్టి గతంలో జరిగిన విషయాలను సాధ్యమైనంతవరకూ వర్తమానంలోనికి రానివ్వకూడదు. ఏవిధమైన మానసికపరమైన ఫీలింగ్ అయినా అంతర్గతంగా దాక్కుంటుంది. సెక్స్ సంతృప్తి విషయంలో ఈ ఫీలింగ్స్ బలంగా మదిలో దాక్కుంటాయి. అవసరాన్ని బట్టి వాటి ప్రభావాన్ని చూపెడుతుంటాయి.

రంగారావులా ఎంతకీ వీర్యస్థలనం జరగనివారు తాత్కాలికంగా వారి మనసుని మళ్ళించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. వారికి నచ్చిన స్త్రీనిగాని, రెచ్చగొట్టే సినిమా తారలను గానీ ఊహించుకుంటూ వుంటే కామోద్రేకత తారాస్థాయికి, చేరి కండరాలలో చలనం పెరిగి వీర్యస్థలనం జరుగుతుంది.

వీర్యం వృద్ధిచెందాలంటే ?

చాలామంది యువకులు రోజులో ఎక్కువసార్లు హస్తప్రయోగం ద్వారా సెక్స్ సంతృప్తిపొందడానికి అలవాటు పడటం వలన ఎక్కువగా మానసిక అపోహలకు గురిచెందుతూ వేదన అనుభవిస్తున్నారు. అందులో ఒకటి - వీర్యం చాలా తక్కువగా స్థూలిస్తుందని - అందువలన భవిష్యత్లో పిల్లలు పుట్టరని వాళ్ళ అభిప్రాయం.

వీర్యం ఉత్పత్తి అందరిలోనూ ఒకేలా వుండదు. కొంతమందిలో ఎక్కువగానూ, కొంతమందిలో తక్కువగానూ వుంటుంది.

రోజులో ఎక్కువసార్లు హస్తప్రయోగం ద్వారాగానీ, రతిలోగానీ, పాల్గొన్నా మొదటిసారికి- రెండోసారికి వీర్యరాశి తగ్గిపోతుంది. అలాగే రెండోసారికి, మూడోసారికి బాగా తగ్గిపోతుంది. ఆ తరువాత ఇక వీర్యం రాకపోవచ్చుకూడా!

రతిలో వరుసగా రెండుమూడుసార్లు పాల్గొన్నట్లయితే- కామగ్రంథులు అలసటకు లోనవడము, తగినంత కామోద్రేకము, రతి అనుభూతి లేక పోవడం, శారీరక అలసట, అసంతృప్తి కలుగుతుంది.

అందువలన శక్తికి మించి ఎక్కువసార్లు రతిలో సంతృప్తిపొందాలని ఊహించకుండా కోరికలను బట్టి రతిలో పాల్గొన్నప్పుడు ఒకేసారి ఎక్కువసేపు అనుభూతి చెందుతూ పూర్తి సంతృప్తి చెందడానికి ప్రయత్నించడం మంచిది.

రోజూ తగిన వ్యాయామం, పోషకాహారం, పళ్ళు, పళ్ళరసాలు తీసుకోవడం వలన మంచి ఆరోగ్యంతోపాటు వీర్యోత్పత్తి కూడా అభివృద్ధి చెందుతుంది.

వీర్యం తక్కువగానున్నా అందులో వీర్యకణాల శాతం తగినంతగానే వుంటుంది. కాబట్టి సంతాన విషయాలలో లేనిపోని మానసిక అపోహలు పెంచుకోవద్దు.



స్త్రీ జననాంగము (VAGINA)

స్త్రీ జననాంగము కామపీఠం క్రిందిగా, రెండు తొడల నడుము నిలువు చీలికలా వుంటుంది. కాబట్టి మామూలుగా నిలబడివున్నపుడు బాహ్య జననాంగాలు కూడా కనబడవు.

వయసులో కొచ్చికొంతకాలమైనా చాలామంది యువతులకు వారి జననాం గాలు ఎలా వుంటాయి, వాటి లైంగిక తీరు ఎలా వుంటుందనేది వారికే తెలియదు.

సాధారణంగా చాలామంది యువతులు హస్తప్రయోగం ద్వారా సెక్స్ సంతృప్తి చెందుతున్న వారైనా మొదటి పురుష సంభోగం మీద కొన్ని రకాలయిన మానసిక భయాలను కలిగివుంటారు. దీనివలన మొదటి సంభోగంలో కొన్ని సమస్యలు, మానసిక అపోహలకు లోనవుతున్నారు- పురుషులను కూడా కొన్ని అపోహలకు పరోక్షంగా గురిచేయడం జరుగుతుంది.

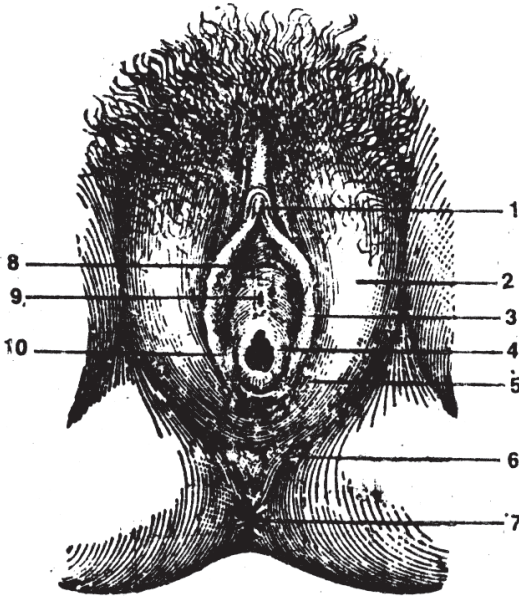
అందువలన యువతులను వారి జననాంగాల గురించి, వాటి పనితీరు గురించి తెలుసుకుని సహజ లైంగిక విధానాలను గుర్తించాలి. ఈ విషయాలను పురుషులు కూడా గుర్తించి లైంగికావగాహనను పెంపొందించుకోవాలి.

సంతానం విషయంలో స్త్రీ ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది. వీర్యకణాలను బీజవాహికలోని ప్రవేశింపజేయడమే పురుషుని పని, అక్కడ నుండి తర్వాత పనులన్నీ స్త్రీ నిర్వర్తించడం జరుగుతుంది.

స్త్రీ బాహ్య జననాంగాలను అన్నిటిని కలిపి 'యోని' (VULVA) అనడం జరుగుతుంది. బీజవాహిక (యోనిద్వారం), గర్భాశయం, అండకోశాలు, అండవాహికలు మొదలైనవి అంతర్ జననాంగాలు.

స్త్రీ వక్షోజాలు కూడా సంతానోత్పత్తిలో ప్రాధాన్యత తక్కువైనా 'ద్వితీయ జననాంగం' గా చెప్పుకోవడం జరుగుతుంది.

స్త్రీ పొత్తికడుపు క్రింది భాగం మెత్తగా త్రిభుజాకారంగా వుంటుంది. స్త్రీ- పురుషులలో ఈ కామపీఠం ఒకేలా వున్నా- స్త్రీలలో ఈ భాగం కొంచెం ఉబ్బుగా వుంటుంది. పురుషులలోని ఈ కామపీఠం మీద రోమాలు ఊర్ధ్వముఖంగా వుంటే - స్త్రీలలో రోమాలు అథోముఖంగా వుంటాయి. స్త్రీ రోమాలు కురచగా వుంటాయి.



1. యోనిశీర్షం, 2. పై పెదవులు(బాహ్యధరాలు), 3. క్రింది పెదవులు (అంతరాధరాలు), 4. కన్నెపొర, 5. బార్థోలియన్ గ్రంథి, 6. పూర్వైట్, 7. మల ద్వారం, 8. వెస్టిబ్యూల్, 9. మూత్రద్వారం, 10. యోనిద్వారం.

యోని పెదవులు (OUTER LIPS, LABIA- MAJORA)

స్త్రీ తొడలను ఎడం చేసుకుని వుండగా యోని పై పెదవులు విచ్చుకుని తతిమా అంగాలు కనబడతాయి. యోని ద్వారానికి రెండువైపులా మెత్తగా వుండే చర్మపు ముడతలు ఇవి.

రతి అనుభవంలోని స్త్రీలలో యోని పై పెదవులు బాగా దగ్గరగా వుండి, యోనిద్వారం సన్నని చీలికలా కనబడుతుంది. లైంగికానుభవం, సంతానం కలిగిన స్త్రీలో యోని పైపెదవులు ఎడంగా వుంటాయి.

ఈ యోని పై పెదవులలో చెమట గ్రంథులు, చమురుగ్రంథులు చాలా ఎక్కువగా వుంటాయి. కొవ్వుతో పాటు కొంచెం కండకలిగి వుంటాయి.

యోని పై పెదవుల లోపలి చర్మం యువతులలో లేత గులాబీ రంగులో వుంటూ లైంగికానుభవం పెరిగే కొద్దీ తేనెరంగులోకి, కమిలినట్లు నల్లగానూ మారటం జరుగుతుంది. పెదవుల మందం కూడా పెరుగుతుంది.

యోని క్రింది పెదవులు (INNER LIPS, LABIA-MINORA)

యోని పై పెదవులతో కప్పబడి వుండే మరో చర్మపు మడతల జత యోని క్రింది పెదవులు. వీటిలో ఏమాత్రం కొవ్వు వుండదు. యోని ద్వారం రెండు ప్రక్కలా వుండే ఈ క్రింది పెదవులు పైభాగం వద్ద యోనిశీర్షాన్ని పూర్వచర్మంలా కప్పివుంచుతాయి.

యువతులలో సాధారణంగా యోని క్రింది పెదవులు పై పెదవులతో కప్పబడి వుంటాయి. తరువాత - స్వయంతృప్తి వలన క్రింది పెదవులను స్పర్శించుకోవడం వలనగానీ, లైంగికానుభవం ఎక్కువైన వారిలోనూ ఈ క్రింది పెదవులు బాగా సాగి, పై పెదవులను దాటి కొంచెం పైకి రావచ్చును.

యోని క్రింది పెదవులలో నిశితమైన నాడులు వుండటం వలన కామోద్రేక సమయంలో అందుకు ఇవి స్పందించి పెద్దవవడం, బిరుసుగా మారడం జరుగుతుంది. దీనివలన యోనిశీర్షం కొంచెంగా క్రిందికి బిగ లాగబడుతూ, రతినసమయంలో చక్కని పురుషాంగ స్పర్శలకూ లోనవుతుంది. ఈ స్పర్శలు స్త్రీలోని కామోద్రేకతను తీవ్రస్థాయికి చేర్చి, భావప్రాప్తికి దోహదమవుతున్నాయి.

యోని శీర్షం (CLITORIS)

స్త్రీ జననాంగాలలో అత్యధిక కామోద్రేకతను రేకెత్తించే ప్రధాన భాగమిది. చూడటానికి చిన్నగింజలా వుండే ఈ భాగం పురుషాంగమంతటి ఉద్రిక్తత కలిగినది. రతిలో ఈ భాగానికి స్పర్శలందడం వలన స్త్రీ ఎంతో సుఖానుభూతులకు లోనవుతూ భావప్రాప్తిద్వారా సెక్స్ సంతృప్తిని చెందకలుగుతుంది.

యోనిశీర్షం పూర్వచర్మాన్ని కొంచెం వెనక్కు తొలగించి చూస్తే దీని ఆకారం స్పష్టంగా కనబడుతుంది.

యోని శీర్షం బయటికి చిన్న గింజలా ముందుకు పొడుచుకున్నట్లు కనిపించినా - శరీరంలోకి దాదాపు ఒక అంగుళం నుండి రెండంగుళాల వరకూ చొచ్చుకుని వుంటుంది.

యోనిశీర్షానికి, పురుషాంగానికి కొంత సంబంధముంది. ఈ రెండూ స్పర్శల వలన కామోద్రేకతను పెంచుతాయి. కామోద్రేకంతో పురుషాంగం స్తంభించినట్లుగానే యోనిశీర్షం కూడా కొద్దిగా స్తంభిస్తుంది. రెండింటిలోకి రక్త ప్రసారం అధికంగానే వుంటుంది. ఎటొచ్చీ పురుషాంగంలో మూత్రనాళం వుంటుంది- యోని శీర్షంలో మాత్రం వుండదు. అంతే తేడా!

స్త్రీలలో యోనిశీర్షం అందరిలోనూ ఒకేలా వుండదు. ఎంతోకొంత తేడాలుంటాయి. సాధారణంగా ఇది చిన్నదున్నా పెద్దదున్నా స్తంభనా సమయంలో ఇంచుమించుగా ఒకేలా వుంటాయి. సైజు ఎంతున్నా స్పర్శల ఉద్రిక్తత మాత్రం సమానంగానే వుంటుంది.

స్త్రీలు హస్తప్రయోగంలో యోనిశీర్షపు రాపిడి కలిగించుకోవడం వలన యోనిశీర్షం సాగుతుందనేది పూర్వ లైంగిక శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయం. కానీ మాస్టర్స్ అండ్ జాన్సన్ అభిప్రాయం ప్రకారం- యోని శీర్షంలో సహజమైన ఎదుగుదల, సహజమైన స్తంభన ఎలాగైతే వుంటుందో అలాగే వుంటుంది. గానీ- అంతకన్నా ఎక్కువ సాగడం, తక్కువగా తరిగిపోవడం వుండదని అంటున్నారు.

కొందరు స్త్రీలలో శరీరం మీద రోమాలు, సన్నసన్నగెడ్డాలు, మీసాలూ వస్తుంటాయి. అంటే- వీరిలో పురుష లక్షణాలు అధికంగా వుంటాయి. పురుష హార్మోన్ కూడా ఎక్కువ ఉత్పత్తి కావడం వలన వీరిలో మగలక్షణాలు ఎక్కువగా వుంటాయి. వీరికి యోనిశీర్షం కూడా సహజంగా పెద్దదిగా వుండటం, స్తంభించినపుడు ఇంకా పెద్దదవడం జరుగుతుంది. వీరిలో కామవాంఛలు, కామానుభూతి కూడా ఎక్కువగానే వుంటుంది.

చాలామంది యువతులు, పెళ్ళయి లైంగికానుభవం పొందుతున్న వారు కూడా యోనిశీర్షపు ప్రాధాన్యతను గుర్తించలేకపోవడం- వారిలోని లైంగిక ఆజ్ఞానమే!

రతిలో యోనిశీర్షపు స్పర్శలకు ఎంతో ప్రాధాన్యత వుందని, అటువంటి స్పర్శలను ఎలా పొందాలనేది, దీనివలనే కామోద్రేకత పతాక స్థాయికి చేరి, భావప్రాప్తి ద్వారా సంతృప్తి కలుగుతుందని తెలుసుకోలేకపోవడం వలన మానసికంగా ఎంతో బాధపడుతున్నారు.

పెళ్ళయి సంవత్సరాలు గడుస్తున్నా-రతికార్యంలో ఒక్కసారి కూడా భావప్రాప్తి

అనుభూతి ఎలా వుంటుందో కూడా తెలియని స్త్రీలున్నారంటే చాలా ఆశ్చర్యంగా వుంటుంది. కానీ ఇది నిజం.

ఇక.... స్త్రీ బాహ్య జననాంగాలలో కనిపించేవి- మూత్ర ద్వారం. ఇది యోని శీర్షానికి క్రింద యోనిద్వారానికి పైన మూత్రవిసర్జనకు అవసరమైన పరిధి కలిగి వుంటుంది. యోని ముఖద్వారపు రెండుగోడలు ముడుచుకుని వుంటాయి. రతిసమయంలో యోని ముఖద్వారం ప్రక్కనే సూక్ష్మమైన రంధ్రాల ద్వారా తెరుచుకునే గ్రంథులను 'బార్థోలిస్' గ్రంథులని అంటారు. కామోద్రేక సమయంలో ఈ గ్రంథులనుండి కొద్ది చుక్కలుగా ద్రవం పూరుతుంది. దీనికి బాగా జారుడుగుణం కలిగి వుండటం వలన రతి సమయంలో పురుషాంగ ప్రవేశం సులువుగా వుంటుంది.

యోని పెదవుల క్రింది నుండి మలద్వారం వరకూ ఉన్న చర్మపు భాగాన్ని 'పెరీనియం' అంటారు. ఇది కూడా రతిలో సుఖానుభూతుల్ని కలిగించే భాగమే. ప్రసవ సమయంలో సాధారణంగా ఈ చర్మానికి చిన్న గాటు పెట్టి ప్రసవం సులువగా అయ్యేటట్లు చేస్తారు.

కన్నెపొర (HYMEN)

స్త్రీ కన్యత్వానికి, కన్నెపొరకు సంబంధం పెట్టడం ప్రాచీన కాలం నుండి వస్తున్న అనాచారం, ఈ అనాచారమే అప్పటినుండి ఇప్పటివరకూ ఆనోట, ఈనోట నానుతూ రావడం వలన ఈ విషయంలో పురుషులకు అనుమానాలు, స్త్రీలలో ఆందోళనలు అధికమైపోతున్నాయి.

శోభనరాత్రి మొదటి కలయికతోనే కన్నెపొర తొలగిపోయి కొంత రక్తస్రావం కనబడాలని.... అప్పుడే ఆమె కన్య అని చాలాకాలం వరకూ చాలామంది భావిస్తుండేవారు.

తరువాత... వైద్యరంగం అభివృద్ధి చెందటం- కేవలం పురుష సంగమంతోనే కన్నెపొర తొలగాలని రూలేమీలేదని, పురుష సంబంధం లేకుండా కన్నెపొర తొలగిపోవడానికీ చాలా కారణాలున్నాయని తెలియడంతో ఈ ప్రస్తావన బాగా తగ్గిపోయిందని చెప్పవచ్చు.

అయినా కొంతమంది పురుషులలో ఎవరెవరో అజ్ఞానులు చెప్పే మాటలను బట్టి -వాళ్ళ లైంగికానుభవాల గొప్పలు చెప్పడం వినడం వలన -

స్త్రీ కన్నెపొర మీద దురభిప్రాయాలు మానసికంగా ఎంతో కృంగదీస్తున్నాయి. పెళ్ళయినా, శోభనం నాటి రాత్రి భార్యకు కన్నెపొర చిట్లలేదని అనుమానించి, భార్యని వదిలేసిన మగవారూ ఇంకా వున్నారు - కాపురం చేసి ఏలుకుంటున్నా - అనుక్షణం అనుమానాలతో భార్యను వేధిస్తూ - హింసిస్తూ కక్షతీర్చుకునే శాడిస్ట్లూ వున్నారు.

తన భార్య వివాహానికి ముందే చెడిపోయిందంటే ఏ మగాడూ మానసికంగా సహించలేడు. ఇదొక ప్రమాదకరమైన సైకాలజి. ఈ నిజాన్ని తెలుసుకోవడానికి కన్నెపొరను సాక్ష్యంగా ఎలా భావించాలి?

శోభనరాత్రి మొదటి కలయికతో ఆమె కన్నెపొర తొలగలేదని - ఆమె శీలంలేనిదానిగా భావించాలా? ఆమె దాంపత్య జీవితాన్ని నరకం చేయాలా?.... ఈ విషయంలో ఎన్నో నిజాలను ప్రతి పురుషుడు గ్రహించాలి.

ఎన్నో ఆశలూ, ఎన్నో కోరికలతో ఒకరినొకరు ఆకర్షించుకుని, జీవితాంతం కలిసి జీవించాలనీ, ఎన్నో మధురానుభూతులను సొంతం చేసుకోవాలనీ వివాహం చేసుకున్నవారు.... ఒక్క రాత్రి అనుభవంతోనే ఎన్నో అపోహలూ, అనుమానాలకు దారి తీయడం చాలా ప్రమాదకరం. వారి జీవితాలను వారే చేతులారా నాశనం చేసుకున్న వారవుతారు.

యోని ముఖద్వారానికి కొద్ది లోపలిగా దిగువన యోనిద్వారాన్ని ముసుగులా కప్పి వుంచుతుంది కన్నెపొర.

కన్నెపొర అనేది అందరిలోనూ ఒకేలా వుండదు. అందుకే రకరకాల సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి.

కొందరిలో పలుచగా వుంటుంది. కొందరిలో కొంచెం మందంగా వుంటుంది. చాలా అరుదుగా కొందరిలో బాగా మందంగా వుంటుంది. అలాగే చాలా అరుదుగా అస్సలు పుట్టుకతోనే కన్నెపొర లేకనూ పోవచ్చుకూడా...

యోని ద్వారాన్ని కన్నెపొర ముసుగులా కప్పినా - బహిష్టు - స్రావాల విడుదలకు అనుకూలంగా వుంటుంది. కొంతమందిలో కన్నెపొర మీద రెండు పెద్ద రంధ్రాలు వుండొచ్చు. కొంతమందికి కన్నెపొరంతా జల్లెడలా చిన్న చిన్న రంధ్రాలు వుండొచ్చు.

పలుచని కన్నెపొర ఆయా కారణాల వలన చిరిగిపోవచ్చును. అవి ఆటలాడుకునేటపుడు కావచ్చు, నృత్యం అభ్యసించేటపుడు గానీ, నాట్య

ప్రదర్శనలలో గానీ, సైకిలింగ్ చేయడం, గుర్రపుస్వారి, ఈత, కరాటే, జాగింగ్, యోగాసాధనలో, బహిష్టు సమయంలో గుడ్డలను అడ్డుగా పెట్టుకోవడం వలన సర్వసాధారణంగా తొలిగిపోతుంది. చాలా సందర్భాలలో కన్నెపొర చిరిగి పోయినట్లు వాళ్ళకే తెలియదు.

కొంచెం మందంగా వుండే కన్నెపొర కొన్ని కష్టమైన యోగాభ్యాసాలు, నృత్యభంగిమలు, కరాటే, లాంగ్ జంప్, హైజంప్ వాటివలన, హస్తప్రయోగంలో బలవంతంగా చేతివేళ్ళనుగానీ, లింగాకృతిని పోలిన వస్తువులను గానీ జొనుపుకోవడం వలన చిరిగిపోవచ్చును. హస్తప్రయోగం ద్వారా లింగాకృతి పరికరాలను జొనుపుకోవడం వలన మాత్రమే కన్నెపొర చిరిగి కొద్దిగా రక్తస్రావం అవడాన్ని వారు ప్రత్యక్షంగా గమనించగలరు.

బాగా మందంగా వుండే కన్నెపొర చాలా అరుదుగా వుంటుంది. ఇది ఒక పట్టాన చిరిగిపోయే అవకాశం వుండదు. కొన్ని సందర్భాలలో శస్త్ర చికిత్స ద్వారా తొలగించవలసి వుంటుంది.

యోని ద్వారం (VAGINA) :

స్త్రీ సంయోగ సాధనం యోని ద్వారం. దీనినే 'బీజవాహిక' అంటారు. స్త్రీల ఋతు సమయంలో యోని ద్వారం నుండి రక్త స్రావం విడుదల కావడం జరుగుతుంది.

పురుష సంయోగంలో పురుషాంగం యోని ద్వారం లోనికే ప్రవేశించి రతిసాగిస్తుంది. వీర్య స్కలనాన్ని కూడా యోని ద్వారమే స్వీకరించి గర్భాశయానికి పంపుతుంది.

స్త్రీ యోని ద్వారం గురించి సరైన అవగాహన లేకపోబట్టే చాలామంది పురుషులు ఎన్నో అపోహలకు లోనవుతున్నారు.

సాధారణంగా స్త్రీలలో యోనిద్వారం మూడునుండి - మూడున్నర అంగుళాలు పొడవు కలిగి వుంటుంది. అయితే.... యోని ద్వారపు లోపలి భాగం ఒకశ్లేష్మపు పొరతో కప్పబడివుంది- ఆపొర అడుగున స్తంభక టిష్యూ పొర, దాని దిగువన కండర టిష్యూ పొరలు వుండటం వలన స్త్రీ కామోద్రేకత చెంది రతిలో పాల్గొన్నపుడు పురుషాంగానికి అనుగుణంగా విచ్చుకోవడం, సాగడం జరుగుతుంది.

యోని ద్వారంలోని ఈ టిష్యూల వలన భావప్రాప్తి సమయంలో ఈ కండరాలు సంకోచ, వ్యాకోచాలు చెందుతూ సుఖానుభూతిని కలిగిస్తున్నాయి.

సాధారణంగా నున్నపుడు యోని ద్వారం విచ్చుకుని గొట్టంలా వుండదు. యోనిగోడలు ఒకదాన్ని ఒకటి అంటుకుని వుంటాయి.

స్త్రీకి కామోద్రేకత మొదలైన దగ్గరనుండి.... యోని ద్వారానికి రెండువైపులా వుండే గ్రంథులనుండి యోని ద్రవాలు స్రవించడం జరుగుతుంది. యోని ద్రవాలకు జారుడు గుణం అధికంగా వుండటం వలన పురుషాంగాన్ని సాఫీగా జారేట్టు చేస్తాయి. ఆ సమయంలో పురుషాంగపు లావు, పొడవులను బట్టి యోని కండరాలు విచ్చుకుని పురుషాంగపు కదలికలను అనుకూలం చేస్తాయి. యోని కండరాలకు బిగించి పట్టుకునే గుణం వుంది కాబట్టి పురుషాంగాన్ని కావలసినంత వరకూ బిగించి పట్టుకుంటాయి.

రతి కార్యంలో స్త్రీ కామోద్రేకత తారాస్థాయికి చేరుతుందనే దశలో యోని ద్రవాల స్రవింపు అధికంగా వుండటం వలన యోని ద్వారం బాగా లూజయిన ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. అటువంటపుడు స్వంత ప్రయత్నంగా కండరాలను మరొకొంత బిగించి వుంచగలిగితే చక్కని బిగింపు తెలుస్తుంది.

యోని ద్రవాలు ఎక్కువగా స్రవిస్తూ ద్వారం కూడా బాగా లూజవుతున్నట్లు వుంటే స్త్రీలు భావప్రాప్తికి చేరువయిందని గుర్తించి, ఆమెలో సంతృప్తికి అనుగుణంగా కదలికలు సాగించ వలసి వుంటుంది.

గర్భాశయం (WOMB) :

పిండాన్ని వృద్ధి పరిచేది గర్భాశయం. దీనిని చూడటానికి బోర్లించిన కూజాలా వుంటుంది. ఇది పూర్తిగా కండరాలతో నిర్మితమైయున్న అవయవం.

యోని ద్వారపు చివరను, గర్భాశయాన్ని కలపేదాన్ని గర్భాశయ కంఠం అంటారు. దీనికి చిన్న రంధ్రం వుంటుంది. ఈ రంధ్రం ద్వారానే ప్రతినెలా ఋతుస్రావాలు బయటకు రావడం జరుగుతుంది. సంభోగ సమయంలో వీర్యకణాలు కూడా ఈ రంధ్రం ద్వారానే గర్భాశయంలోకి ప్రవేశించేది.

గర్భాశయ కంఠానికి వుండే రంధ్రాన్నీ సెర్వైకల్ ఆస్ అంటారు. ఈ రంధ్రం కన్యలకు మాత్రమే వుంటుంది. ఒక బిడ్డను ప్రసవించాక ఈ రంధ్రం

చిరిగి పొడువుగా సాగుతుంది. తరువాత సంతానాన్ని బట్టి అస్తవ్యస్తంగా చీలికలు కలుగుతాయి.

గర్భాశయ కంఠం 2 నుండి 3 సెం,మీ పొడవుంటుంది. గొట్టంలా వుండే ఈగోడల చుట్టూ చాలా గ్రంథులుంటాయి. ఇవి నిరంతరం జారుడు పదార్థాన్ని తయారు చేస్తుంటాయి. ఈ పదార్థం గర్భాశయంలోనికి ఎటువంటి సూక్ష్మక్రిములు ప్రవేశించకుండా రక్షణ కలిగిస్తుంటాయి.

స్త్రీలో అండం విడుదలయ్యే రోజుల్లో - గర్భాశయ కంఠంలోని గ్రంథులు తయారు చేసే పదార్థం బాగా పలుచగా మారి యోని ద్వారాన్ని బాగా తడి చేస్తుంది. దీని వలన వీర్యకణాలు స్వేచ్ఛగా, సులువుగా గర్భాశయంలోనికి ప్రవేశించ గలుగుతాయి.

గర్భాశయం కంఠం ఉపరితలంలో నాడు లేమీ వుండవు కాబట్టి ఎటువంటి స్పర్శలు కూడా తెలియవు. రతి సమయంలో దీనికి స్పర్శల ప్రాధాన్యత ఏమీ లేదు.

కన్యలలో గర్భాశయం పొడవు దాదాపు 3 అంగుళాలు, వెడల్పు 2 అంగుళాలు వుంటుంది. గర్భాశయపు గోడల్లో మూడు పొరలుంటాయి. వీటిలో లొపలి పొర పేరు 'ఎండోమెట్రియమ్' ఈ పొర స్త్రీ ఋతుచక్రంలో రోజురోజుకూ మార్పు చెందుతుంది. వీర్యకణంలో సంయోగ చెందిన అండం ఈ పొరకే నాటుకుని పిండంగా ఎదుగుతుంది.

స్త్రీకి ప్రతినెలా బహిష్టు అయిపోయినప్పటి నుండి ఈ పొర కొత్తగా ఏర్పడి వృద్ధిచెందుతూ గర్భధారణకు అనువుగా వుంటుంది. ఇలా 28 రోజులలోపు గర్భం రాని పక్షంలో ఈ పొర విచ్ఛిన్నమై కరిగి పోయి, రక్తంలో కలిసి బహిష్టు ప్రావంగా బయటకు వచ్చేస్తుంది. ఈ పొర తప్పితే గర్భాశయంలో తతిమ్మా భాగమంతా కండరపు పొరలే కాబట్టి గర్భంలో ఎదుగుతున్న శిశువుకు సరిపడా సాగడం, ప్రసవానంతరం క్రమంగా ముడుచుకుని మామూలు స్థాయికి రావడం జరుగుతుంది.

నెలలు నిండిన తరువాత గర్భాశయంలోని కండరాలు సంకోచ వ్యాకోచాల వలన సహజ ప్రసవం జరుగుతుంది. ఈ సంకోచ - వ్యాకోచాల వలనే నెలలు నిండిన స్త్రీలలో ప్రసవ నొప్పులు కలుగుతాయి.

అండవాహికలు (FALLOPIAN TUBES) :

గర్భాశయానికి రెండు వైపులా గొట్టాలు మాదిరిగా వుంటాయి. అండవాహికలు. అండవాహికల అంచులు చూడటానికి చేతి వేళ్ళలా విచ్చుకుని వుంటాయి. ఈ అండవాహికలు సుమారు నాలుగు అంగుళాల పొడవుతో వుంటాయి.

అండాశయంలోని అండం విడుదలయినపుడు.... అండాన్ని అండవాహిక స్వీకరించి, అండవాహికలోని కండరాలు అండాన్ని గర్భాశయంలోకి ప్రవేశపెడతాయి.

రతి సమయంలో వీర్యస్థలనం ద్వారా వెలుపడిన వీర్య కణాల్లో కొన్ని కణాలు గర్భాశయం కంఠం ద్వారా గర్భాశయంలోకి, అక్కడి నుండి అండవాహికలోకి చేరుకుంటాయి. అండవాహికలోకి చేరుకున్న అండం వీర్యకణంలో ఫలదీకరించేది ఇక్కడే.

అండవాహికలోకి చేరిన అండం కొన్ని గంటల పాటు వుంటూ, వీర్యకణాలు లేని పక్షంలో అది క్రమంగా క్షీణించి గర్భాశయం లోనికి వచ్చేయడం జరుగుతుంది.

అండకోశాలు (OVARIES) :

అండకోశాలు ముఖ్యంగా అండాన్ని అభివృద్ధి చేసి విడుదల చేయడం, స్త్రీ హార్మోన్లైన ఈస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్టరోన్లను ఉత్పత్తి చేయడం జరుగుతుంది.

అండకోశాలు గర్భాశయానికి రెండు వైపులా బాదంకాయంత సైజులో వుంటాయి. ఇవి ఒక్కొక్కటి ఒకటింపావు అంగుళం పొడవు ముప్పాతిక అంగుళం వెడల్పా కలిగి వుంటాయి.

మాతృ గర్భంలో నుండగానే స్త్రీ శిశువులో- దాదాపు 60 నుండి 70 లక్షల అండకణాలు తయారయి వుంటాయి. బిడ్డ ప్రసవించే లోపునే వీటిలో చాలా వరకూ నశించిపోయి, పుట్టిన తరువాత దాదాపు 4 లక్షల పరిపక్వత చెందలేని అండాలు మిగిలి వుంటాయి.

స్త్రీ శిశువు ఎదిగి, యవ్వన కాలం వచ్చేసరికి మరికొన్ని అపరిపక్వ అండాలు నశించి పోతాయి. అప్పటినుండి మిగిలి వున్న వాటినుండే అండాలు ఉత్పత్తి కావడం జరుగుతుంది.

స్త్రీల ప్రత్యేక ఆకర్షణలు వక్షోజాలు !

ప్రకృతి శిల్పమైన స్త్రీకి వక్షోజాలు అమృత కలశాలు. వివాహమైన దగ్గరనుండి వక్షోజాల నగ్నత్వంలో భర్తను మోహపరవశుణ్ణి చేస్తూ- అతని శృంగార స్పర్శలతో ఎనలేని సుఖానుభూతులను పొందుతూ బిడ్డకు తల్లయిన తరువాత పాలిస్తూ స్త్రీ మూర్తిగా ఆమె పొందే అనందం, గర్వం అనిర్వచనీయమైంది.

స్త్రీల వక్షోజాలు జననాంగాలు కాకపోయినప్పటికీ.... కామ యంత్రాంగంలో వీటి ప్రాముఖ్యత చాలా వుంది. స్త్రీలలో వక్షోజాలు ప్రధాన కామకేంద్రాలుగా చెప్పుకోవచ్చు.

పురుషులలో వారి అంగం మీద ఎటువంటి అపోహలైతే వుంటాయో స్త్రీలలో వారి వక్షోజాల విషయంలో అంతే అపోహలుంటాయి. ఎక్కువగా యువతులలో ఈ అపోహలు మానసికంగా ఎంతో కలవర పెడుతుంటాయి.

స్త్రీ శరీరంలో పురుషునికి ప్రత్యేక ఆకర్షణలు వక్షోజాలు. అందుకే స్త్రీలు కూడా వారి వక్షోజాల పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ కలిగి వుంటారు. వక్షోజ సౌందర్యానికి ఎన్నోరకాలుగా ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు.

వివాహానంతరం స్త్రీలలో వారి వక్షోజాల మీద అపోహలు తగ్గినా, వాటి బింకం సదులుతుందని, జారుతున్నాయని మానసికంగా ఫీలవుతుంటారు.

వక్షోజాలు స్త్రీ- పురుషలిద్దరిలోనూ పుట్టుకతోనే వుంటాయి. పురుషులలో పెరగకుండా వుండిపోతాయి. స్త్రీల హార్మోన్ ప్రభావం వలన.... శరీర తత్వాన్ని బట్టి వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ పెరుగుతూ వుంటాయి.

స్త్రీ రజస్వల కాకముందు వక్షోజాలు కొంచెం ఎత్తుగా మాత్రమే కనబడుతున్నా రజస్వల అయిన తరువాత ఇతర జననాంగాల పరిపక్వతతోపాటు వక్షోజాలుకూడా సంపూర్ణత్వాన్ని సంతరించుకుంటాయి.

స్త్రీ గర్భవతిగా నున్నప్పుడు, పిల్లకు పాలిచ్చేటప్పుడు సహజంగా వక్షోజ పరిమాణాలు బాగా పెరుగుతాయి.

హార్మోన్ల ప్రాధాన్యత - వక్షోజాల పెరుగుదల

సాధారణంగా ఆడపిల్లల్లో తొమ్మిది సంవత్సరాలనుండి వక్షోజాల ఎదుగుదల ప్రారంభమవుతుంది. రజస్వల అయిన దగ్గరనుండి పెరుగుదల ఎక్కువగా వుంటుంది. ఈ ఎదుగుదలకు ముఖ్య కారణం ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్.

ఒక్క ఈస్ట్రోజన్ హార్మోనే కాకుండా.... ప్రోజెస్టరోన్ హార్మోన్ కూడా కలవడం వలన ఎదుగుదల బావుంటుంది. థైరాయిడ్ హార్మోన్ కూడా వక్షోజాల ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుంది.

పిట్ట్యుటరీ గ్రంథి నుండి వెలువడే హార్మోన్ అండాశయాలను చైతన్య వంతం చేసి, దాన్నుండి ఈస్ట్రోజన్, ప్రోజెస్టరోన్ సెక్స్ హార్మోన్స్ను బాగాఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ హార్మోన్లే వక్షోజాలు బాగా ఎదుగుదలకు తోడ్పడేవి. అందువలన -పిట్ట్యుటరీ గ్రంథినుండి వెలువడే హార్మోన్ సరిగా ఉత్పత్తి కాకపోతే వక్షోజాల ఎదుగుదలకు అంతరాయం కలుగుతుంది.

స్త్రీ గర్భిణిగా వున్నప్పుడు- గర్భాశయంలో శిశువు చుట్టూ వుండే 'మాయ' వక్షోజాలను ఎదుగుదల చేసే హార్మోన్ను తయారుచేస్తుంది. అందువలన గర్భిణిగా వున్నప్పుడు స్త్రీ వక్షోజాలు బాగా పెరగడం జరుగుతుంది.

వక్షోజాల నిర్మాణం

స్త్రీ వక్షోజాలు రకరకాల అమరికలుగా నున్నా... చూట్టానికి మాత్రం అర్థగోళాకారంగా వుంటాయి. రెండు వక్షోజాల చర్మం క్రింద క్రొవ్వుతో ఏర్పాటైన పొర ఒకటుంటుంది. ఈ పొర ప్రభావం వలనే వక్షోజాలు గుండ్రటి రూపాన్ని సంతరించుకుని నున్నగా వుండటం జరుగుతుంది.

ఈ పొరకు అడుగున ద్రాక్ష గుత్తుల్లా వుండే గ్లాండ్స్ టిష్యూ వుంటుంది. వివిధ గ్రంథుల నుండి తయారైన పాలు ఆయా గొట్టాల ద్వారా చను మొనలను చేరుకుంటాయి. ఇటువంటి పాల వాహిక గొట్టాలు 15 నుండి 20 వరకూ వుంటాయి. ఈ పాల వాహికా గొట్టాలు చనుమొనలు దగ్గర ఉబ్బి, బిడ్డ పాలు చేపినప్పుడు సంకోచించి పాలను అందిస్తాయి. పాలను తయారు చేసే గదులలోని ప్రత్యేక టిష్యూల నుండి పాలు పూరుతూ వుంటాయి.

చనుమొసలు (NIPPLES) :

వక్షోజ శిఖరాగ్రాల మీద వుండే బొడిపలే చనుమొసలు. ఇవి చాలా కామోద్రేకస్థానాలు. రతి సమయంలో భర్త ఈ మొసలను వ్రేళ్ళతో నిమిరినా, మృదువుగా స్పృశించినా, నాలుకతో తాకిడి చేసినా - స్త్రీలో కామోద్రేకత ఒక్కసారిగా పెరుగుతూ.... శరీరమంతా ఎంతో సుఖానుభూతులతో జలదరించినట్లుగా అవుతుంది.

స్త్రీ కామోద్రేక సమయంలో వక్షోజాలు బిగువుగా, నిగారింపుగా తయారవుతూ చనుమొసలు స్తంభించి సైజు పెరుగుతాయి. చనుమొసలలో నుండే నాడులు చిన్న స్పర్శకైనా విపరీతంగా స్పందించే గుణం కలిగి వుంటాయి.

మామూలు సమయాలలో చనుమొసలు ముడుచుకున్నట్లుగా బొడిపెల మాదిరిగా వుంటాయి. ఈ మొసలకు 15 నుండి 20 వరకూ సూక్ష్మ రంధ్రాలుంటాయి.

వక్షోజాల మీద ఈ మొసలు చుట్టూ ఒక అంగుళం మేరకు చర్మం లేత గులాబీ రంగులో వుంటుంది. కన్యలలో మాత్రమే లేత గులాబీ రంగు కనబడుతుంది. స్త్రీ గర్భవతి అయిన రెండు మూడు నెలల్లో ఈ రంగు మారుతూ ఊదారంగులోనికి గానీ, నలుపుగా మారడంగానీ జరుగుతుంది.

రంగులో ఒకసారి మార్పు కలిగిన తరువాత మళ్ళీ ఇక ఆ రంగు మారటమంటూ వుండదు.

పాలిండ్లు - పాల అవకతవకలు

సాధారణంగా చాలామంది స్త్రీలు వక్షోజాలు సౌష్ఠ్యంగా, నిండుగా లేవని, చిన్నవిగా వున్నాయని గిట్టిగా ఫీలవుతారు. మంచి వక్షోజ సౌష్ఠ్యం, గుండ్రంగా, నిండుగా ఎత్తైన వక్షోజాలు కల స్త్రీలను చూసినపుడల్లా వీరి మనస్సు చివుక్కు మంటుంది. నాకు అలా లేవే అనే బాధ మానసికంగా వుంటుంది.

పెద్ద వక్షోజాలు గల స్త్రీలలో పాల ఉత్పత్తి ఎక్కువగా వుంటుందని అనుకుంటారు. ఇది కేవలం వాళ్ళలో వుండే మానసికాభిప్రాయం మాత్రమే !

పెద్ద వక్షోజాలు వుండటానికి, ఎక్కువపాలు ఉత్పత్తి అవడానికి ఎటువంటి సంబంధం లేదు. ఒక విధంగా చూస్తే పరిమాణం పెద్దవిగా వుండే వక్షోజాలలో

క్రొవ్వు ఎక్కువగా వుండవచ్చును. క్రొవ్వు ఎక్కువగా వుంటే పాలను ఉత్పత్తి చేసే గ్లాండ్స్, టిష్యూలు అణిగి పోవడం వలన పాలు తగినంత వృద్ధి కాక పోవడం కూడా జరుగుతుంది.

సాధారణంగా బిడ్డకు తల్లయిన స్త్రీలలో మానసికంగా ఎంతో ప్రేమాభిమానాలుంటూ - బిడ్డ త్వరత్వరగా ఎదగాలనుకుంటుంది. మానసికమైన ఈ ఆకాంక్ష ఆమెలోని పాలోత్పత్తిని అధికం చేయడం జరుగుతుంది. బిడ్డ ఒకసారి పాలు మొత్తం ఖాళీ చేసేస్తే.... ఆ తర్వాత బిడ్డ పాలు త్రాగేటప్పుడు పాలోత్పత్తి ఎక్కువవుతుంది.

గర్భం దాల్చి స్త్రీ ప్రసవం అయిన తరువాత పాలిండ్లలోనుండి పాలు రావడం సహజంగా జరుగుతుంది.

కానీ.... కొందరు యువతులలో ఎటువంటి లైంగిక సంబంధంలేక పోయినా, గర్భం ధరించక పోయినా పాలిండ్ల నుండిపాలు రావడం జరుగుతుంది. ఈ స్థితిని 'గాలక్టోరియా' అంటారు.

అలాగే...స్త్రీకి ప్రసవం అయిపోయిన చాలా కాలం తర్వాత, అంటే పిల్లలు తాగడం మానేసి పెద్దవాళ్ళయిపోయిన తర్వాత కూడా అనుకోకుండా పాలిండ్లనుండి పాలు కారడం కూడా కొందరు స్త్రీలలో జరుగుతుంది. ఇలా కొన్ని రోజుల వరకూ కూడా పాలు కారడం జరగవచ్చును.

ఈ విధమైన 'గాలక్టోరియా' పరిస్థితి కలగడానికి- మెదడులో నుండే హైపోథలమస్, 'పిట్యూటరీ హార్మోన్' ల పని తీరులో తేడా రావడమే కారణమవుతుంది..... 'ప్రోలాక్టిన్' అధికంగా ఉత్పత్తి కావడం కూడా మరోకారణం.

రిసర్పిన్, ఫీనోథయజెన్, క్లోరోప్రోమోజిన్, గాంగ్లియాన్ బ్లాంకింగ్ లాంటి డ్రగ్స్ వాడే స్త్రీలలోనూ, గర్భనిరోధక మాత్రల వలన, ట్రాంక్విలైజర్స్ వల్ల గర్భం రావడం వంటి పరిస్థితుల్లో వక్షోజాలు బరువెక్కి కొద్దిగా పాలుకారడం జరగవచ్చు.

ప్రసవానంతరం సహజంగా వచ్చే పాలు కాకుండా, మామూలుగా పాలు

కారుతుంటే అందుకు కారణాన్ని పరిశీలించవలసి వుంటుంది. ఒక వేళ గర్భనిరోధక మాత్రలు, ట్రాంక్విలైజర్స్ వాడకం వలన అయితే ఆ మాత్రలను ఆపేయాల్సి వుంటుంది.

హైపోథలమస్, పిట్యూటరీకి సంబంధించినవైతే అందుకు, తగిన చికిత్స చేయాలి. యువతులలో మామూలుగా కలిగే 'గాలక్టోరియా' అయితే 'క్లోమిఫెన్' అనే టాబ్లెట్స్ వాడితే పాలుకారడం తగ్గిపోతుంది.

వక్షోజాలలో గడ్డలు !

స్త్రీలలో కొంతమందికి.... వయసులతో సంబంధం లేకుండా గడ్డలు రావడం జరుగుతుంది. ఈ గడ్డలు గోళీకాయల్లాగా తెలుస్తాయి. మరికొందరికి చేయిపెట్టి రాయడం, అదిమితే ఒకటే గడ్డలా తెలుస్తుంది.

సాధారణంగా చాలా మంది స్త్రీలు రొమ్ముల్లో గడ్డలంటే 'కేన్సర్' ఏమోనని మానసికంగా భయపడిపోతుంటారు. ఈ గడ్డలకు కేన్సర్ కు చాలా తేడా వుంది. వీటి గురించి అనవసరంగా ఆందోళనపడి మానసిక అశాంతికి లోనుకావడం మంచిది కాదు. ఈ గడ్డలు రావడానికి పెరగడానికి కూడా సెక్స్ హార్మోనే కారణం.

పదిహేను ఏళ్ళనుండి ఇరవై సంవత్సరాలలోపు యువతులలో గడ్డలు రావడాన్ని 'ఫైబ్రో ఎడినోసిస్' అంటారు. ఇవి నున్నగా, గట్టిగా వుంటాయి. వేళ్ళతో పట్టుకుని తడిమిచూస్తే గోళీల్లా తగులుతూ ఎటుపడితే అటు కదులుతాయి. వీటివలన ఎటువంటి నొప్పి వుండదు. ఇవి బహిష్టురావడానికి ముందు కొంచెం పెద్దవిగా పెరుగుతాయి.

ఈ గడ్డలు వివాహానికి పూర్వమే కాకుండా వివాహానంతరం, గర్భం ధరించినపడు, పాలు ఇస్తున్న దశలో కూడా రావచ్చును. వీటి వలన ప్రమాదమేమీ లేదు. చాలామందిలో ఇవి క్రమ క్రమంగా తగ్గిపోతాయి. లేనిపక్షంలో విటమిన్-E కాప్యూల్స్ కొంత కాలంపాటు వాడితే తగ్గిపోతాయి.

కొంత మంది స్త్రీలలో 30-40 సంవత్సరాల మధ్యలో మరొక రకమైన వక్షోజపు గడ్డలు వస్తాయి. ఈ గడ్డ వక్షోజాలలోని క్రొవ్వుతో కలిసి పోతుంది. ఒకే గడ్డలా గట్టిగా వుంటుంది. ఇవి రెండు వక్షోజాలలో ఒకేసారి ఏర్పడడం జరుగుతుంది.

వీటిని 'పైబ్రో ఎడినోమా' అంటారు. ఇటువంటి గడ్డలు వున్నవారికి బహిష్కారావడానికి ముందు రొమ్ములు బాగా సలుపులుగా వుంటాయి. రొమ్ములు బాగా బరువెక్కిపట్లుగా వుంటాయి. బహిష్కారోజులు అయిపోగానే సలుపులు తగ్గిపోతాయి.

సాధారణంగా పెళ్ళి చేసుకోని స్త్రీలలోనూ, పెళ్ళయినా సంతానం కలగని స్త్రీలనూ, సంతానం కలిగినా తర్వాత పాలివ్వని స్త్రీలలోనూ ఈ గడ్డలు ఏర్పడటం జరుగుతుంది. బిడ్డకు పాలిచ్చే దశలో ఇటువంటి గడ్డలు వచ్చే అవకాశం లేదు.

వయసు పెరిగిన తరువాత వక్షోజాలలో పెరిగే ఈ గడ్డల గురించి కూడా కేన్సర్ గడ్డలేమోనని భయపడటం జరుగుతుంది. అయితే పైబ్రోఎడినోసిస్ గడ్డల వలన కేన్సర్ వచ్చే అవకాశం చాలా అరుదు.

ఈ గడ్డలు రొమ్ముల్లో కదలకుండా, లోపలి కండకు అంటుకుని వున్నట్లు అనుమానం కలిగిన పక్షంలోనే బయాప్సీ తీసి కేన్సర్ లక్షణాలేమైనా వున్నాయేమోనని వైద్య పరీక్షలు చేయటం జరుగుతుంది. ఇటువంటి వక్షోజపు గడ్డలు 'మెనోపాజ్' దశ వచ్చేసరికి..., వాటిమటుకు అవే తగ్గిపోవడం జరుగుతుంది. ఈ గడ్డల వలన వక్షోజాల సలుపులు గానీ, బరువుగా వున్నట్లు అనిపించినా 'కాంబిప్లామ్' మాత్రలు పూటకొకటి చొప్పున వేసుకుంటే సలుపులు తగ్గిపోతాయి. బాధ నివారించిన తరువాత మాత్రలు వేసుకోవడం మానేయాలి. వక్షోజాల మీద బ్రాసు బాగా బిగించి కట్టడం వలన కూడా వక్షోజాల సలుపులు తగ్గిపోతాయి.

వక్షోజాలలో చీము గడ్డలు !

ప్రసవానంతరం ఒక నెలరోజులు లోపల స్త్రీలకు బాక్టీరియా క్రిముల వలన వక్షోజాలలో చీము గడ్డలు రావడం జరుగుతుంది. కొంత మంది స్త్రీలలో మాత్రమే బాక్టీరియల్ ఇన్ ఫెక్షన్స్ కలుగుతాయి.

పాలిచ్చే తల్లులలో - క్షీర గ్రంథుల నుండి చనుమొనలకు పాలను తీసుకు వచ్చే క్షీర నాళాలు ఏవో కారణాల వలన మూసుకోవడంతో వక్షోజాలలో బాక్టీరియా క్రిములు చేరి చీముగడ్డను తయారుచేయడం జరుగుతుంది.

ఈ విధంగా వక్షోజాలలో వచ్చే చీముగడ్డలను 'బ్రెస్ట్ యాబ్జెస్' అంటారు. వీటివలన వక్షోజాలు విపరీతంగా సలపడం, చలి జ్వరం రావడం కూడా జరుగుతుంది. బ్రెస్ట్ యాబ్జెస్ ను ముందుగానే గుర్తించగలిగితే శక్తివంతమైన యాంటిబయాటిక్ మందుల వలన నివారించవచ్చును. వ్యాధి ముదిరితే చిన్న శస్త్రచికిత్స చేసి నివారించవచ్చును.

ఒక వక్షోజానికి చీము గడ్డవచ్చినపుడు - రెండో వైపు వక్షోజం నుండి బిడ్డకు పాలివ్వవచ్చును. చీముగడ్డవున్న వక్షోజం నుండి పాలను పిండి తీసి, వాటిని ఐదు నిమిషాల పాటు మరగనిచ్చి, బాగా చల్లార్చి బిడ్డకు పట్ట వచ్చును. అనవసరంగా పారబోయనవసరం లేదు.

బిడ్డకు పాలిచ్చే తల్లులు వక్షోజాలను నిత్యం శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఎలాంటి మురికి లేకుండా పాలిచ్చే ముందు, పాలిచ్చిన తరువాత నులివెచ్చని నీటిలో ముంచిన గుడ్డతో శుభ్రపరచుకోవాలి.

కొంతమంది స్త్రీలలో చనుమొనలు పగలడం జరుగుతుంది. ఇలా పగలడం వలన బాక్టీరియా క్రిములు చనుమొనల రంధ్రాల గుండా వక్షోజాల లోకి చేరి చీముగడ్డను కలిగించవచ్చు. చనుమొనలు పగులు తూంటే వెంటనే చికిత్స పొందాలి.

వక్షోజాలలో చీము గడ్డ ప్రారంభదశలో గమనించి - ఉదయం, రాత్రి ఒకటి చొప్పున 'సిప్రాన్-500' పది రోజులు వాడాలి. నొప్పి, వాపు తగ్గడానికి - 'బిడాన్ జిన్ ఫోస్ట్', కాంబిఫ్లామ్' మాత్రలు పూటకొకటి చొప్పున మూడుపూట్ల వాడాలి.

ఈ చీము గడ్డలు సాధారణంగా మందుల వలన తగ్గిపోతాయి.

వక్షోజాల బిగుతుకు సహజ మార్గాలు

ఈ కాలంలో స్త్రీలకు శరీర వ్యాయామం చాలా మంచిది. ముఖ్యంగా పెళ్ళయిన వారు ప్రతి రోజూ కొద్ది వ్యాయామం చేసినట్లయితే వారి శరీర సౌష్ఠ్యం నిత్యనూతనంగా వుంటుంది. ముఖ్యంగా వక్షోజాలు బిగుతు సడలడం, నడుం ప్రక్కతొనలు జారడం, అనవసరంగా పిరుదుల షేప్ లు పెరిగిపోవడం వుండదు.

శారీరక వ్యాయామం వలన వక్షోజాలు పెద్దవవటం అంటూ వుండదు. కానీ బిగుతులు సడలి జారే స్థితి రాకుండా చేస్తుంది. వక్షోజాలకు బలం చేకూరుతుంది. వ్యాయామం వలన ఛాతీ తిన్నగా మారుతుంది కాబట్టి వక్షోజాల నునుపుదనం, ఛాయ, అందం పెరుగుతుంది.

వక్షోజాలు అందంగా ఆకర్షణీయంగా వుండాలంటే ముఖ్యంగా ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకోవాలి. చక్కని విటమిన్లు, ప్రొటీన్లు కలిగిన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. మానసిక ప్రశాంత, సుఖనిద్ర అవసరం, వక్షోజాలకు తగిన బ్రాలు ధరించాలి.

కొంత మంది స్త్రీలు కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువ తినటం వలన వక్షోజాలు బాగా పెరుగుతాయిని అనుకుంటూ క్రొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. ఇది సరైన భావం కాదు. దీనివలన శరీరం విపరీతంగా పెరిగిపోయే అవకాశముంది.

మరి కొంతమంది వక్షోజాలను బాగా మర్దనా చేస్తే సైజు పెరుగుతాయనే అపోహతో అలా చేస్తుంటారు. దీనివలన ఎటువంటి ప్రయోజనం లేదు గానీ, వక్షోజాల టిష్యూలు దెబ్బతిని.... వేరే పరిణామాలు కలిగే అవకాశాలున్నాయి.



స్త్రీ - పురుషుల సహజ లైంగిక విధానాలు

స్త్రీ - పురుషులు ముందుగా - ఒకరి లైంగిక విధానాలను ఒకరు పూర్తిగా తెలుసుకోవాలి. దీనివలన - లైంగిక కార్యం మీద సహజమైన అవగాహన ఏర్పడుతుంది. దంపతులైన వారు వారి దాంపత్య జీవితాన్ని సుఖంగా సాగించే అవకాశం వుంటుంది.

పురుషులలో కామకోరికలు కలగగానే అవకాశాన్ని బట్టి లైంగిక కార్యంలో పాల్గొనాలనే ఆరాటం మొదలవుతుంది. ఈ కొద్దిపాటి ఆలోచనలకే వయసులో నుండే వారికి కామోద్రేకత మొదలై పురుషాంగం చైతన్యవంతమవుతూ స్తంభించగలుగుతుంది.

పురుషాంగం తగిన విధంగా స్తంభించకపోతే రతిలో స్త్రీ యొని ప్రవేశం చేయడం సాధ్యం కాదు. సాధారణంగా ఆరోగ్యవంతులైన పురుషులలో నలభై సంవత్సరాల వరకూ పురుషాంగ స్తంభన తీవ్రస్థాయిలోనే వుంటుంది. ఆ తరువాత కొంత బాహ్యస్పర్శల వలన అంగస్తంభన కలుగుతుంది. అక్కడ నుండి వయసు పైబడేకొద్దీ పూర్తిస్థాయి అంగస్తంభన లేకపోయినా రతిలో పాల్గొనేంత స్తంభన వుంటుంది.

అంగస్తంభన కలిగిన పురుషునిలో కామోద్రేకత పెరగటం మొదలవుతుంది. ఈ ఉద్రేకంలో స్త్రీని చుంబించాలని, నగ్నంగా శరీర భాగాలను చూడాలని, మనసు పడిన దగ్గర స్పృశించాలనే భావాలు కలుగుతూ వాటికి అనుగుణంగా చేయడం వలన అతనిలోని కామోద్రేకత మరింత పెరుగుతుంది.

కామోద్రేకత మధ్యస్థంలో నుండే స్త్రీ యోని ప్రవేశం ద్వారా రతి సాగించాలనే వాంఛ మొదలవడంతో రతి ప్రారంభించడం జరుగుతుంది.

రతి కార్యం ద్వారా పురుషునిలో కామోద్రేకత తారాస్థాయికి చేరుతూ స్త్రీని తనలోని కోరికల ప్రకారం చుంబిస్తూ, స్పృశిస్తూ, ప్రేమాభిమానాలను వ్యక్తం చేసే మాటలతో, చేతలతో, రతి కదలికలను వేగం చేయడం ద్వారా కామోద్రేకత పతాకస్థాయికి చేరి వీర్యం స్కలించబడుతుంది.

రతికార్యంలో వీర్యస్కలనం చెందే క్షణాలలోని అనుభూతి మాటలతో, రాతలతో చెప్పలేనటువంటిది. ఈ అనుభూతి పురుషులందరికీ తెలుస్తుంది.

రతిలో వీర్యస్కలనం చెందిన తరువాత నిదానంగా పురుషులోని కోరికలు తగ్గుముఖం పడుతూ వుండటం వలన పురుషాంగం కూడా స్తంభవాశక్తిని కోల్పోతూ సహజ స్థితిలోకి వస్తూ స్త్రీయోని నుండి జారిపోతుంది.

ఒకసారి వీర్యస్కలనం చెందిన పురుషుడు మళ్ళీ వెంటనే రతిలో పాల్గొనేంత కామోద్రేకత చెందలేడు. దానికి కొంత వ్యవధి కావాలి. ఈ వ్యవధి ఆయా వ్యక్తుల వయసులను బట్టి, వారి వారి కామాభిలాష, మానసిక పరిస్థితులను బట్టి వుంటుంది.

అలాగే... రతి కార్యానికి వుపక్రమించిన దగ్గర నుండి స్త్రీతో బాహ్య స్పర్శలు ఎంతసేపు కొనసాగించాడు. యోని ప్రవేశం జరిగాక ఎంతసేపు రతి నిర్వహించేడు అనేది కూడా వారి సెక్స్ సైకాలజీ పైనే ఆధారపడి వుంటుంది. ఒక్కోసారి ఎక్కువ కావచ్చు, తక్కువ కావచ్చు. అది .. అప్పటి పరిస్థితి, కోరికల తీరు, వాతావరణం, అనుకూలతను బట్టి వుంటుంది.

ప్రతీ పురుషుని లైంగిక అభిప్రాయం మాత్రం ఒక్కటే... ఒక్కటి అదేమిటంటే,, స్త్రీని బాగా సంతృప్తిపరచాలి. అందుకు ఎక్కువసేపు రతి సాగించాలనేదే! ఈ అభిప్రాయం ఎప్పుడు నిజమవుతుంది? వీర్యస్కలనాన్ని తన అదుపులో వుంచుకున్నప్పుడే!

కానీ.. వీర్యస్కలనాన్ని అదుపులో వుంచుకుని రతి నిగ్రహాశక్తిని పాటించే మగాళ్ళెంతమంది వుంటారు? వారు ఆశించిన పరిపూర్ణమైన రతి సంతృప్తిని ఎంతమంది పొందుతున్నారు?

అందుకే రతి నిగ్రహశక్తి అనేది ప్రపంచంలోని పురుషులందరికీ పెద్ద సమస్య అయింది. ఈ విషయంలో ఎంతోమంది ఎన్నో విధాలుగా మానసిక అశాంతికి, అసంతృప్తికి గురికావడం జరుగుతుంది.

ఒకవేళ పురుషునిలో మంచి రతి సామర్థ్యం వున్నా - అందుకు సహకరించగలిగే భాగస్వామి లేకపోతే... అది కూడా ఒక సమస్యేగా! ఇటువంటి ఎన్నో రకాల కారణాలు కూడా మానసిక అసంతృప్తిని కలిగిస్తున్నాయి.

ఇక స్త్రీల లైంగిక విధానానికి వస్తే...

స్త్రీలలో ఆయా వయసులకు అనుగుణంగా లైంగిక ఉహాలు, ఆలోచనలు, కోరికలు కలుగుతున్నా 'కామవాంఛ' మాత్రం పురుషులలో వుండేంత వుంటుంది కాని.. కామోద్రేక వేగం తక్కువ. అందుకే ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు పురుషునికి రతి అవకాశాన్ని కల్పించలేరు.

పురుషులలో కామోద్రేక వేగానికి స్త్రీలలో కామోద్రేక వేగానికి చాలా తేడా వుంది.

పురుషులలో వాంఛ కలగగానే పురుషాంగం స్తంభించి వెంటనే స్త్రీ యోని ప్రవేశం గావించి రతి సాగించగలడు. కానీ... స్త్రీ మాత్రం కామ వాంఛ కలిగిన వెంటనే పురుషాంగ ప్రవేశాన్ని కోరుకోలేదు. అంటే.. రతి సంసద్ధత చెందలేదు.

స్త్రీ శరీరంలోని వివిధ భాగాల్లో కామవాడులున్నాయి. పురుషస్పర్శల వలన కామనాడులు స్పందించడంతో కామోద్రేకత మొదలవుతుంది.

పురుష స్పర్శల వలన కామనాడుల స్పందన, కామోద్రేకత మొదలయిన దగ్గర నుండి స్త్రీ హార్మోన్ ప్రభావం వలన ఆమెలో 'యోని ద్రవాలు' స్రవించడం మొదలవుతుంది. మామూలుగా స్త్రీ యోని ద్వారం కొంత చెమ్మగిల్లి పురుషాంగ ప్రవేశానికి అనుకూలంగానే వుంటుంది. అయినా... కామోద్రేకత మొదలై యోని ద్రవాలు స్రవించడం ప్రారంభమైతేనే గాని స్త్రీ రతి సంసిద్ధత చెందలేదు.

కామోద్రేకతతో స్త్రీ యోని ద్రవాలు స్రవించడం, వాటికి జారుడు గుణం వుండటం వలన ఆసమయంలో పురుషాంగప్రవేశం వలన ఎంతో చక్కని అనుభూతిని చెందగలుగుతుంది. పురుషాంగ కదలికల వలన స్త్రీలలో అతి కామోద్రేక స్థానమైన 'యోనిశీర్షం' (క్లెటోరిస్ CLITORIS) స్పర్శలకు గురవుతూ, యోని పెదవులు, కామద్వారంలోని ముందు కొంతభాగం బాగా స్పర్శలకు గురవటంవలన, పురుషుడు ప్రయోగించే వక్షోజాల స్పర్శలు, ఇతర శరీర భాగాల మీద స్పర్శల వలన ఆమెలో కామోద్రేకం తాపీగా పెరుగుతూ పతాకస్థాయికి చేరి, భావప్రాప్తి చెందటం జరుగుతుంది.

పురుషుడు వీర్యస్కలనంతో లైంగిక సంతృప్తి చెందటం జరుగుతుంది. కానీ స్త్రీలలో వీర్యస్కలనం వుండదు. కాబట్టి భావప్రాప్తి సమయంలో కలిగే కండరాల సంకోచ, వ్యాకోచనాల వలన .. లైంగిక సంతృప్తి చెంద గలుగుతారు. దీనినే 'భావప్రాప్తి' అంటారు.

అంటే .. పురుషుడు వీర్యస్కలనం జరిగేటపుడు ఎటువంటి కండరాల సంచలనం వుంటుందో స్త్రీలో కూడా అటువంటి సంచలనమే కలుగుతూ, పురుషుడు ఎటువంటి సుఖానుభూతికి లోనవుతాడో, స్త్రీ కూడా అటువంటి సుఖానుభూతికే లోనవుతుంది. ఎటొచ్చి... పురుషులలో వీర్యం స్కలిస్తుంది... స్త్రీలలో అది స్కలించదు. అంతే తేడా!

రతికార్యంలో స్త్రీ కామోద్రేకస్థితి భావప్రాప్తివరకూ రతిద్రవాలు స్రవింపు ఎక్కువుతుంది. ఆ విధంగా యోనిద్రవాలు చుక్కలు చుక్కలుగా స్రవిస్తున్నపుడల్లా ఆమె అమిత సుఖానుభూతినికూడా అదనంగా పొంద గలుగుతుంది. అందుకే అంటారు. పురుషులలో రతి సుఖంకన్నా స్త్రీయే ఎక్కువగా సుఖం పొందగలుగుతుందని!

పురుషుడు రతికార్యంలో వీర్యస్కలనంతో ఒక్కసారి మాత్రమే సంతృప్తి చెందటం జరుగుతోంది. కానీ కొంతమంది స్త్రీలు ఒకే రతికార్యంలో రెండు.. మూడు.. నాలుగుసార్లు కూడా భావప్రాప్తితో సంతృప్తి

చెందటం జరుగుతుంది. స్త్రీ భావప్రాప్తిలోని తేడాలను తరువాత భాగాల్లో విపులంగా తెలుసుకోగలరు.

స్త్రీ భావప్రాప్తి చెందే సమయంలో ఆమె బుగ్గలలోకి రక్తప్రసారం అధికమవ్వడం వలన చెక్కిళ్ళు ఎరుపెక్కుతాయి. చెక్కిళ్ళమీద చుబుకం మీద చిరుచెమట్లు పట్టడం జరుగుతుంది. వక్షోజాలు గుండ్రంగా బిరుసుగా మారతాయి. చనుమొనలు బాగా స్తంభించడం జరుగుతుంది. చుబుకం, పొత్తికడుపు భాగాలు అదురుతూ, శరీరం జలదరించినట్లవుతూ, పిరుదులు ఎగిరెగిరి పడుతుంటాయి.

రతి కార్యంలో పురుషుడు - స్త్రీ భావప్రాప్తి చెందే సమయంలో పైన వివరించిన మార్పులను అంతగా గమనించే అవకాశం వుండదు కాబట్టి బాహ్యపరమైన స్పర్శలతో స్త్రీని కామోద్రేక పతాకస్థాయికి చేర్చి, ఆమె భావప్రాప్తి చెందే సమయంలో మార్పులను, ప్రత్యక్షంగా గమనించే విధాన మొకటుంది. ఆ విధానాన్ని తరువాత భాగాల్లో సందర్భోచితంగా మీరే గమనించగలరు.

పైన వివరించిన స్త్రీ సహజలైంగిక విధానాలను పురుషులు, పురుషుల సహజలైంగిక విధానాలను స్త్రీలు ముందుగా తెలుసుకోవడం వలన మంచి లైంగికావగాహనతో పాటు సెక్స్ సైకాలజీవృద్ధి చెందుతుంది.

రతి నిర్వహించేది పురుషుడు కాబట్టి స్త్రీ తన కామోద్రేకాలకు అనుగుణంగా భర్త కామోద్రేకతలను కంట్రోల్ చేస్తూ అతన్ని ఆమె సంతృప్తిచెందేవరకూ నిగ్రహంగా వుంచడానికి ప్రయత్నించాలనీ, అలాగే పురుషుడు స్త్రీతో రతికార్యంలో పాల్గొనేటపుడు, అత్యత, ఆరాటంగా వెంటనే యోని ప్రవేశం చేయకుండా, ఆమెలో మంచి కామోద్రేకత కలిగి, ఆమె కోరుకునేవరకూ అంగప్రవేశం చేయకుండా బాహ్యస్పర్శలతో సాధ్యమైనంత ఎక్కువసేపు ఆమెను రంజింపజేయాలనీ, అటువంటి సెక్స్ సైకాలజీని పెంపొందించుకోవాలనేది ఇందులోని ముఖ్యోద్దేశం!

వివాహానికి పూర్వమే యువతీ - యువకులు ఈ అవగాహనను కలిగి వుండటం చాలా అవసరం. దీనివలన వారి తొలికలయిక సంతృప్తిగా సాగుతుంది.

లైంగిక కార్యంలో

కామోద్రేకపు దశలు

స్త్రీ - పురుషులలో కామోద్రేకత మొదలైన దగ్గర నుండి కామోపశమనం కలిగేంత వరకూ శారీరకంగా ఎన్నో మార్పులు కలుగుతుంటాయి. కామోద్రేక దశలను దంపతులు గమనించి అవగాహన పెంపొందించుకోవడం వలన ఎక్కువ లైంగికానందాన్ని పొందవచ్చును.

మనుషులలో కామోద్రేకం కేవలం మనసుకు, కామాంగాలకే పరిమితం కాదు. శరీరంలోని ఎన్నో భాగాలు, వాటి విధులు కొన్ని మార్పులకు లోనవుతాయి. ఈ మార్పులు కొన్ని పైకి కనిపిస్తాయి. కొన్ని కనిపించవు.

మనసులో పుట్టే కోరికల్ని, అలోచనల్ని, జననాంగాల నుండి వచ్చే సంకేతాలను నరాల వ్యవస్థ సమన్వయ పరుస్తుంది. సమన్వయ పరచిన తర్వాత తిరిగి మళ్ళీ వివిధ శరీర భాగాలకు సంకేతాలనిస్తుంది. ఈ సంకేతాలకే శరీరం స్పందిస్తుంది. శరీర భాగాలలో మార్పులను గమనించే మెదడు మరింత చురుకుగా పనిచేస్తూ ఆయా సంకేతాలను పంపిస్తుంది.

కామోద్రేకం కలిగినపుడు స్త్రీ- పురుషులలో ప్రధానంగా రెండు మార్పులు కలగడం జరుగుతుంది.

ఒకటి - శరీరంలో రక్త ప్రవాహం వేగంగా వుంటుంది. కొన్ని శరీర భాగాల్లోకి రక్తం అధికంగా ప్రవేశించి పోటెక్కుతాయి.

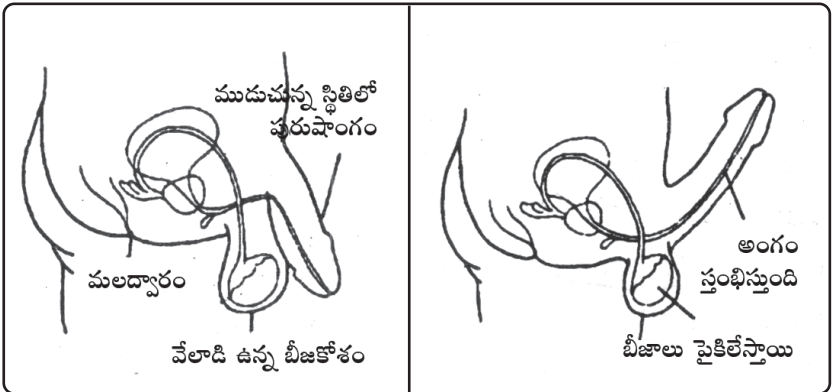
రెండు - మెదడు నుండి, నరాలనుండి వచ్చే సంకేతాల వలన శరీరం అంతటా నరాలు, కండరాలలో బిగి పెరుగుతుంది. ఇవి బాగా శక్తిని పుంజుకుంటాయి.

కామోద్రేకాన్ని నాలుగు దశలుగా విభజించడం జరిగింది.

1. కామోద్రేక ప్రారంభదశ.
2. కామోద్రేకత స్థిరంగా వుండేదశ.
3. భావప్రాప్తి దశ.
4. కామోద్రేకత ఉపసంహరించుకునే దశ.

ఇవన్నీ ఒకదాని తర్వాత ఒకటి జరుగుతూ వుంటుంది. ఈ నాలుగు దశలూ ఎంతసమయం జరుగుతాయంటే చెప్పలేం. ఒక్కోరిలో ఒక్కోలా వుండొచ్చు. ఒక్కరిలో కూడా ఎప్పుడూ ఒకే సమయంలో జరుగుతాయని కూడా చెప్పలేం. అప్పటి మానసిక బలాబలాలు, అనుకూలత, వాతావరణాన్ని బట్టి వుంటుంది.

పురుషులలో కామోద్రేకత :

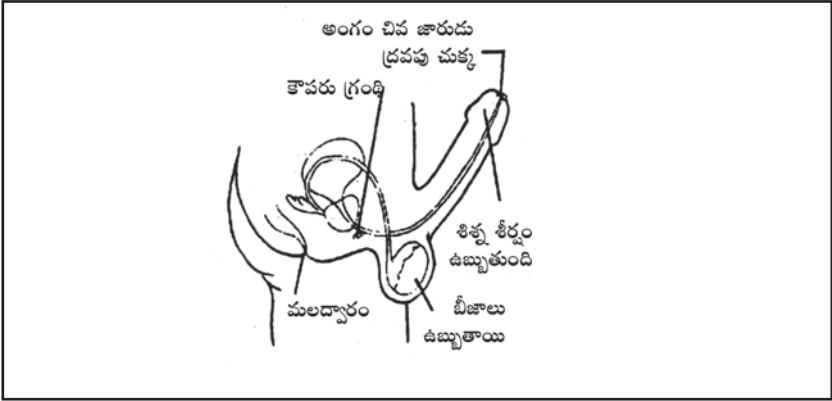


మామూలు స్థితి నుండి కామోద్రేకదశ

1. కామోద్రేక ప్రారంభదశ :

కామోద్రేకత ప్రారంభం కాగానే పురుషాంగంలోనికి రక్తం ప్రవేశిస్తూ వేగంగా స్తంభిస్తుంది. బీజకోశపు చర్మం సంకోచించి, దళసరిగా మారుతుంది. క్రమంగా బీజకోశం గట్టిగా, చిన్నదిగా మారి బీజాలు పైకి లేస్తాయి. బీజాలు

పైకి లేవడం వలన రతి సమయంలో వాటికి దెబ్బతగిలే స్థితి వుండదు. శరీర కండరాలకు బాగా శక్తి కలుగుతుంది. గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది. బ్లడ్ ప్రషర్ పెరుగుతుంది.



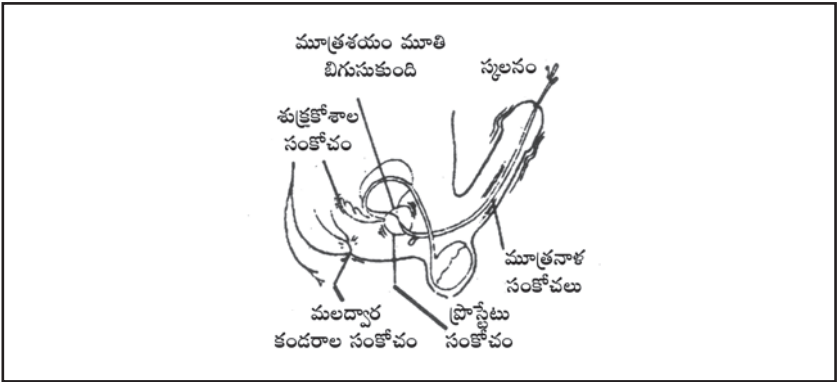
కామోద్రేకత స్థిరంగావుండే దశ

2. కామోద్రేకత స్థిరంగా ఉండేదశ :

కామోద్రేకత ప్రారంభమైన దగ్గరనుండి పెరుగుతూ, పెరిగిన కామోద్రేకత అలాగే కొంతసేపు వుండిపోతుంది.

ఈ దశలో పురుషాంగం పూర్తి స్తంభన కలిగి గట్టిగా మారుతుంది. పురుషాంగ శిశ్న భాగం కూడా ఉబ్బి గట్టి పడుతుంది. బీజాలు కూడా ఉబ్బి పురుషాంగ మూలానికి హత్తుకుంటాయి. ఇలా కామోద్రేకత స్థిరంగా నుండే దశలోనే అంగం నుండి రెండు- మూడు చుక్కలు నీళ్ళలా స్రవించడం జరుగుతుంది. ఇది వీర్యంకాదు. వీర్యం సులువుగా స్థలనం కావడానికి, బాగా జారుడు కలిగిన ద్రవమిది. ఈ సమయంలో శిశ్న భాగం ముదురు ఎరుపు రంగులోకి మారుతుంది.

ఈ దశలో చనుమొనలు గట్టిపడతాయి. తెల్ల శరీరం కలవారికి అక్కడ కూడా ఎర్రదనం కనబడుతుంది. ఊపిరి తీసుకోవడం, విడవడంలో వేగం పెరుగుతుంది. గుండె వేగం, బ్లడ్ ప్రషర్ ఎక్కువవుతుంది. స్పృశ్యాజ్ఞానం ఎక్కువవుతుంది. ఊహల్లో, చేష్టల్లో వేగం పెరుగుతుంది.



భావప్రాప్తి - వీర్యస్కలనం చెందే దశ

3. భావప్రాప్తి చెందేదశ :

కామోద్రేకత మొదలైన దగ్గరనుండి, పెరిగి, పూర్తికామోద్రేకస్థితిలో స్థిరత్వం కలిగివుండటం ఆయా వ్యక్తుల తత్వం, భావాలను బట్టి వుంటుంది. కానీ భావప్రాప్తి చెందేదశ మాత్రం కొద్ది సెకన్లు మాత్రమే వుంటుంది.

ఈ దశలో పెరిగిన ఉద్రేకమంతా ఉపశమనం చెందడానికి పొత్తి కడుపులోని, బీజకోశంలోని కొన్ని కండరాలు సంకోచాలకులోనై చలిస్తూ వీర్యాన్ని బయటికి చిమ్ముతాయి. ఈ సమయంలో అప్పటివరకూ కండరాలు బిగదీసుకుపోయి వుండి పట్టు సడలుతుండే సరికి అనిర్వచనీయమైన అనుభూతి- అందులో హాయి కలుగుతుంది. కొన్ని కారణాల వలన వీర్యస్కలనం కలగకపోయినా కూడా ఈ భావప్రాప్తి అనుభూతి మాత్రం ఒకేలా వుంటుంది.

కామోద్రేకత స్థిరంగా కొంతసేపు వున్న తర్వాత పరాకాష్ఠకు చేరుకుంటుంది. ఈ సమయంలో బీజాల్లోంచి బీజకణాలు, ప్రొస్టేటు, శుక్రకోశాల్లోంచి వీర్యము బయలుదేరి పురుషాంగ మూలంలో నున్న మూత్ర నాళ భాగంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఈ దశను 'ఎమిషన్' అంటారు. ఈ దశలోకి వచ్చిన తర్వాత ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వీర్యస్కలనాన్ని ఆపు జేయడం కుదరదు. మానసిక నిగ్రహాన్ని బట్టి - కామోద్రేకత స్థిరంగా వుండేటపుడు మాత్రమే వీర్య స్కలనాన్ని ఆపుజేయడం కుదురుతుంది.

4. కామోద్రేక ఉపసంహరణ దశ :

తారాస్థాయికి చేరిన కామోద్రేకం- వీర్యస్కలనం ద్వారా నిదానంగా చల్లారుతుంది. అంగం స్తంభనాశక్తిని కోల్పోతూ మెత్తబడుతుంది. అంతవరకూ ఉబ్బిన బీజాలు మామూలు స్థాయికి చేరుకుంటాయి. బిగుసుకున్న బీజకోశం పట్టుసడలి మామూలుగా వేలాడుతుంది.

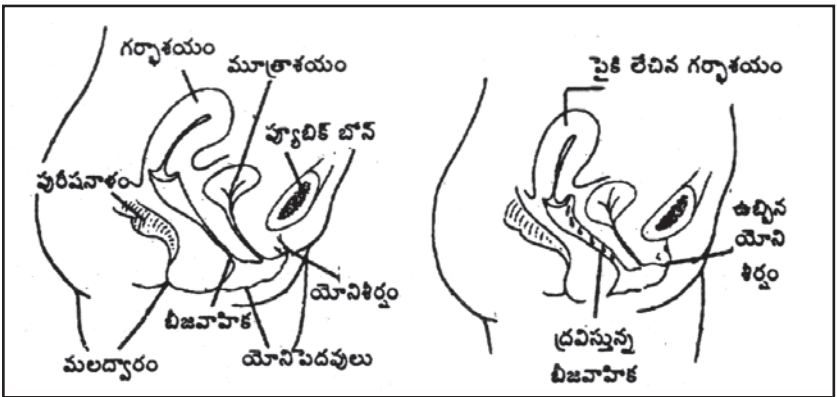
కామోద్రేకతలో వున్నప్పటి గుండె వేగం, బీపీ తగ్గడానికి కొన్ని నిమిషాల సమయం పడుతుంది.

ఒకసారి వీర్యస్కలనం అయిన తరువాత.... మళ్ళీ కామోద్రేకత కలిగి అంగం స్తంభించడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. ఈ వ్యవధి ఎంతనేది వారి వారి వయసులను, కామాసక్తిని బట్టి వుంటుంది.

స్త్రీలలో కామోద్రేకత

స్త్రీల కామోద్రేకతలో కూడా పైన చెప్పిన విధంగానే నాలుగు దశలుంటాయి. పురుషులలో కామోద్రేకత రతి వాంఛ బట్టి కొద్దిపాటి స్త్రీ స్పర్శలకే కలుగుతుంది.

స్త్రీలలో మాత్రం కొంతసేపు శరీర స్పర్శలతో కామనాడులు స్పందించడం వలన కామోద్రేకత కలుగుతుంది.



మామూలు స్థితి నుండి కామోద్రేక ప్రారంభదశ

1. కామోద్రేక ప్రారంభదశ :

కొంత శరీర స్పర్శల వలన కామోద్రేకత మొదలైనపుడు - యోని ద్రవాలు స్రవించడం మొదలవుతాయి. యోని ద్వారంలోని గోడల నుండి ఈ ద్రవం చుక్కలుగా తయారై, యోని ద్వారాన్నంతా చెమ్మగా చేస్తుంది. చుక్కలుగా స్రవించిన ద్రవం ఏకమై యోని ముఖద్వారం దగ్గర నీటి బిందువుల్లా కనబడతాయి.

ఈ ద్రవాలకి బాగా జారుడు గుణం వుంటుంది. దీనివలన పురుషాంగం.... సులువుగా యోని ప్రవేశం కావడం, రతి కదలికలకు అనుకూలంగానూ వుంటుంది.

కామోద్రేకత కలిగినపుడు ఈ ద్రవాలు స్రవించడం తెలియని కొంత మంది యువతులు దాన్ని 'తెల్లబట్ట' అనుకుని అదేదో వ్యాధి లక్షణం అనుకుంటారు. ఇది ఏ వ్యాధి కాదు. తెల్లబట్టా కాదు. ఇది స్వచ్ఛమైన నీటి బిందువుల్లా వుంటుంది. ఎటువంటి దుర్వాసనా వుండదు. జననాంగ వ్యాధులేమైనా వుంటే తప్పితే 'తెల్లబట్ట' వుండదు.

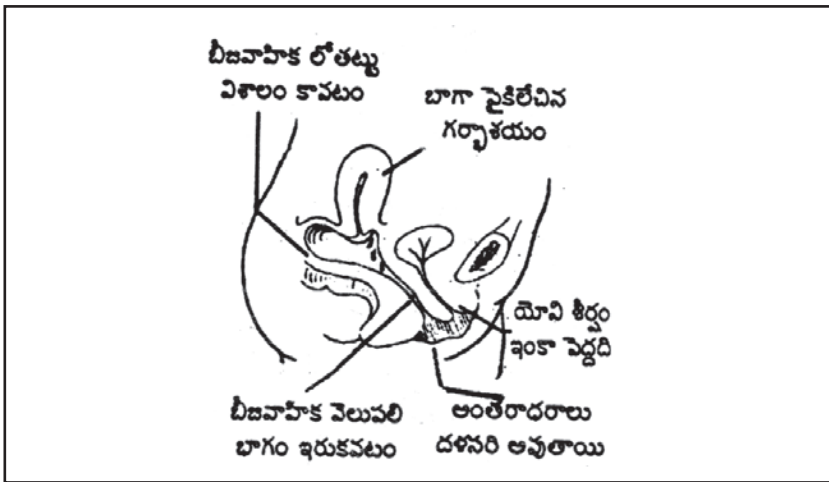
కామోద్రేకత కలిగిన తరువాత యోని ద్రవాల స్రవించుతో పాటు యోని ద్వారం లోపల భాగం బుడగలా ఉబ్బుతుంది. పొడవు, వెడల్పా పెరుగుతుంది. ఈ విధంగా వ్యాకోచం చెంది, యోని ద్రవాల జారుడు గుణం వలన యోని లూజుగా వున్నట్లు తెలుస్తుంది.

ఈ కామోద్రేక స్థితిలో యోని ద్వారపు గోడలు ముదురు ఎరుపు రంగులోకి మారతాయి. గర్భాశయం బింకంగామారి కొంచెం పైకి లేచి చైతన్యవంత మవుతుంది.

వక్షోజాలు ఉబ్బుతాయి. అక్కడకూడా ఎర్రదనం కనబడుతుంది. చనుమొనలు కొద్దిగా స్తంభిస్తాయి. గుండెవేగం, బ్లడ్ ప్రెషర్ పెరిగి, కండరాల బిగి అధికమవుతుంది.

2. కామోద్రేకత స్థిరంగా వుండేదశ :

స్త్రీలలో కామోద్రేకత ప్రారంభమైన దగ్గర నుండి నిదానంగా పెరుగుతూ ఒకచోట కొంతసేపు స్థిరంగా వుండి పోతుంది.



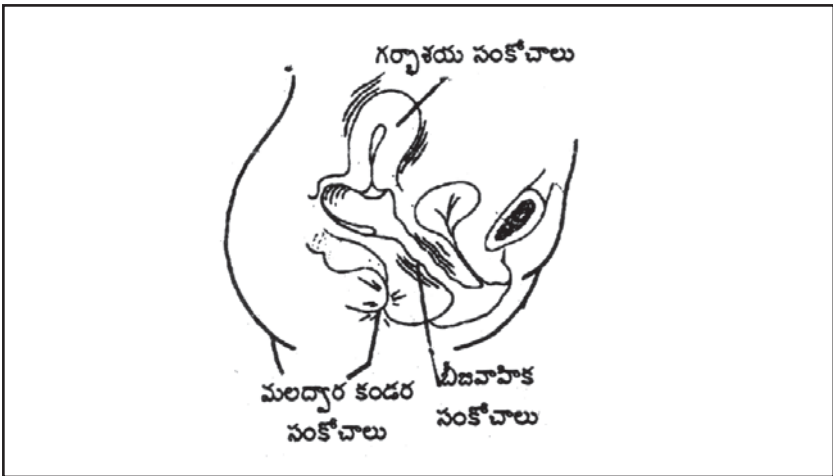
ఈ దశలో కామానుభూతి అధికంగా వుంటుంది. కామోద్రేకత ప్రారంభమైన దగ్గర నుండి శారీరక పరంగా ఎటువంటి మార్పులుంటాయో... అవి ఇంకా గాఢమౌతాయి. యోని ద్వారం మరింతగా పొడవు, వెడల్పు అవుతుంది. యోని ద్రవాలు పెరుగుతూ వుంటాయి. గర్భాశయం బాగా పైకిలేస్తుంది.

యోని పెదాలు గతంలోని కన్నా బాగా వుబ్బుతాయి. యోని శీర్షం బాగా స్పందించి ముందుకు పొడుచుకుని వచ్చినట్లు కనబడుతుంది.

ఊపిరి తీసుకుని వదిలే వేగం పెరుగుతుంది. దానితో రక్తప్రసరణ అధికమవుతుంది. కండరాల బిగింపు పెరుగుతుంది. మలద్వారకండరాలు, పిరుదులు బిగుసుకోవడం జరుగుతుంది. వక్షోజాలు బాగా పెరుగుతాయి.

ఈ దశలో కామానుభూతి ఎక్కువై, శరీరంలో అలజడి మొదలవడం వలన స్పృశాజ్ఞానం, వినికెడి కొంత తగ్గుతుంది. సుఖాపేక్ష అధికమవుతుంది.

ఇదే దశలో యోని ముఖద్వారం మొదట్లో వుండే టిష్యూలు ఉబ్బడం వలన యోని ముఖద్వారం బిగుతవుతుంది. రతిలో పురుషాంగాన్ని పట్టినట్లుగా తెలుస్తుంది. పురుషాంగం ఎంతసన్నగా వున్నా కూడా యోని ముఖద్వారం దాన్ని బిగుతుగా పట్టివుంచుతుంది.



3. భావప్రాప్తి దశ :

కామోద్రేకత బాగా పెరిగి స్థిరంగా కొంతసేపు వున్న తరువాత కండరాలు, నరాల బిగి బాగా పెరిగి భావప్రాప్తి కలుగుతుంది.

భావప్రాప్తి సమయంలో యోని ద్వారంలోని కండరాలు సంకోచ, వ్యాకోచాలకు లోనవుతూ ఎనలేని సుఖానుభూతిని కలిగిస్తాయి. శరీరంలో కండరాల పట్టుతప్పిపోతూ గాల్లో తేలిపోతున్నట్లుగా ఒకరకమైన హాయిని పొందటం జరుగుతుంది. కొందమంది స్త్రీలలో భావప్రాప్తి దశలో కూడా యోని ద్రవాలు స్రవించడం జరుగుతుంది.

చాలామంది స్త్రీలలో ఈ భావప్రాప్తి ఒకసారే కాకుండా రెండు మూడు, అంతకంటే ఎక్కువ సార్లుకూడా జరగవచ్చు. కానీ పురుషుడు మాత్రమే ఒక్కసారి స్కలనంలో ఆగిపోతాడు. ఇది మగవారి సహజలక్షణం.

4. కామోద్రేక ఉపసంహరణ దశ :

స్త్రీలు సాధారణంగా పూర్తి భావప్రాప్తి కలిగిన తరువాత ఇక కామానుభూతిని పొందలేరు. అప్పటివరకూ పెరిగిన కామోద్రేకం తగ్గుముఖం పడుతుంది. గుండె వేగం, బ్లడ్ ప్రెషర్ తగ్గుతూ మామూలు స్థాయికి వస్తాయి.

వక్షోజాలు, మొసలు, యోని పెదాలు, యోని శీర్షం మొదలైనవి మామూలు స్థితికి చేరుకుంటాయి. భావప్రాప్తి చెందిన తరువాత స్త్రీ ఏమాత్రం యోని శీర్షపు స్పర్శను భరించలేదు. ఈ సమయంలో శరీరంమీద ముచ్చెమటలు పట్టడం కూడా జరుగుతుంది.

కామోద్రేకత తీవ్రస్థాయికి చేరిన తరువాత భావప్రాప్తి కలగకుండా పురుషుడు రతి ముగిస్తే స్త్రీలు చాలా మానసిక బాధను అనుభవిస్తారు. భావప్రాప్తి చెందకపోవడం వలన వీరిలో ఉద్రేకత చల్లారడానికి చాలా సమయం పడుతుంది.

రక్తం బాగా ప్రసరించి ఉండిపోవటం వలన పోటెక్కువయ్యి వక్షోజాలలో సలుపులు, పొత్తికడుపులో నొప్పి కలుగుతుంది. ఇటువంటి సమయంలో కోపం, చిరాకు అధికమవుతాయి. తల బరువెక్కుతుంది. నిరాశా, నిస్పృహలు ఆమెమదిలో చోటుచేసుకుంటాయి.



స్త్రీలలో రతి సంతృప్తి 'భావప్రాప్తి'

స్త్రీ - పురుషులు మధ్య జరిగే రతి కార్యంలో ఇద్దరు పరిపూర్ణమైన సంతృప్తిని పొందటాన్ని 'భావప్రాప్తి' అంటారు. రతి కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రతీసారి పురుషుడు వీర్యస్కలనం ద్వారా సంతృప్తి చెందటం జరుగుతుంది. కానీ స్త్రీ ఎన్నోసార్లు భావప్రాప్తి పొందలేదు.

స్త్రీలు - కొన్ని లైంగిక పరమైన ఆలోచనలు, స్పర్శలు, శబ్దాలు, చూపుల లన వారి మెదడులోని సెక్స్ కేంద్రాలు స్పందించగలుగుతాయి.

స్త్రీలలో లైంగిక కోరికలు కలగడానికి...కామగ్రంథుల ప్రభావం ఎంతో వుంది. ముఖ్యంగా స్త్రీలలో, 'అండాశయాలు' కామగ్రంథులు. వీటితో పాటు పిట్యూటరీ, థైరాయిడ్, ఎడ్రినల్ గ్రంథులు కూడా లైంగిక ప్రేరణకు సహకరిస్తుంటాయి.

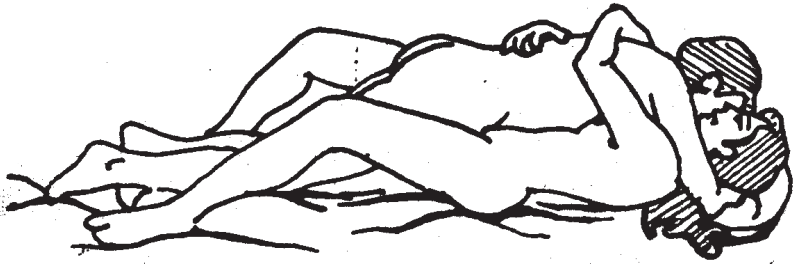
అండాశయాలు, తతిమా కామగ్రంథుల నుండి తయారయ్యే రసాలు రక్తంతో కలిసి ప్రయాణించడం వలన...మెదడులోని సెక్స్ కేంద్రాలు స్పందిస్తాయి. ఈ విధంగా స్పందించిన నాడీ కేంద్రాలు- నాడీ తంత్రుల ద్వారా జననాంగ భాగాలకు సెక్స్ సందేశాలను పంపడం వలన ఆభాగాలలో నుండే రక్తనాళాలు బాగా వ్యాకోచించి అధికంగా రక్తాన్ని గ్రహిస్తాయి. ఈ సమయంలో జననాంగాల దగ్గర వుండే చిన్న చిన్న గ్రంథులు, టిష్యూలు కూడా ప్రేరణ పొంది కొన్ని ద్రవాలను స్రవించడం జరుగుతుంది. వీనినే 'యోనిద్రవాలుగా' చెప్పడం జరుగుతుంది.

లైంగిక కామోద్రేకత మొదలైన స్త్రీలో యోనిద్రవాలు స్రవించడం మొదలైనప్పటినుండి... రతి సంసిద్ధత చెందగలుగుతుంది. అందుకు బాహ్య స్పర్శలు ఎంతో కారణమవుతున్నాయి.

స్త్రీ శరీరమంతా ఎన్నో కామకేంద్రాలతో కూడుకుని వుంది. అందువలన స్త్రీ శరీరం మీద ఎక్కడ తాకినా, స్పృశించినా చేతులతో దగ్గరకు తీసుకున్నా... పరవశానికి గురవడం జరుగుతుంది. అంతేకాకుండా స్త్రీల శరీరంపై నుండే చర్మంలో ఒక ప్రత్యేకమైన, విశిష్టమైన నాడీ వ్యవస్థ వుంది. ఇది లైంగిక స్పందనలకు లోనయి.. మెదడులోని నరాలని ఉద్రిక్త పరచడం వలన లైంగిక పరమైన హాయిన... అనుభూతిని స్త్రీ చెంద గలుగుతుంది.

పురుషుడు ప్రయోగించే అనేక రకాల స్పర్శల ద్వారా స్త్రీలో లైంగిక స్పందనలు అధికమవడంతో కామోద్రేకత అంచలంచలుగా పెరుగుతుంది.

రతి బంగిమ 1



భార్య వెల్లకిలా పడుకుని వుండగా, భర్త ఆమె తొడలను ఎడం చేసుకుని అంగప్రవేశం కావించి... ఆమె మీదకు వాలి రతి సాగించాలి. వారిలోని కామవాంఛలను బట్టి దంపతులు ఒకరొకరు హత్తుకుపోతూ ముద్దులతో, చిలిపిమాటలతో చక్కని అనుభూతి చెందాలి.

సాధారణంగా లైంగికానుభవం కొత్తల్లో ఈ విధంగా రతిలో పాల్గొవడం జరుగుతుంది. ఇదే భంగిమలో భార్య తన కాళ్ళను సగానికి మడిచి, తొడలను మరికొంచెం విశాలం చేసుకుంటే భర్త కదలికలకు బాగా వీలుగా వుంటుంది. యోని శీర్షానికి కూడా స్పర్శలు అందుతాయి.

ఇలా కామేద్రకత పెరుగుతున్న దశలో స్త్రీకి అధిక కామోద్రేకం కలిగించే ప్రత్యేకస్థానం 'క్లెటోరిస్' (యోనిశీర్షం) కూడా ఎక్కువ స్పర్శలకు లోనవడం వలన కామోద్రేకత వేగంగా పతాకస్థాయికి చేరడం. భావప్రాప్తి చెందటం జరుగుతుంది.

ఇదీ.... సెక్స్ లోని స్త్రీ భావప్రాప్తి ద్వారా సంతృప్తి చెందే విధానం.

అందరు స్త్రీలలోనూ లైంగిక ప్రేరణ, కామోద్రేకతా స్థాయి, భావప్రాప్తికి చేరువకావడం, భావప్రాప్తి చెందటం అనేవి ఒకేలా వుండవు. అంతేకాకుండా ఒకే స్త్రీలలో.. ఎప్పుడూ ఒకేవిధంగా కూడా వుండకపోవచ్చు.

ఆయా వయసులను బట్టి, సమయ - సందర్భాలను బట్టి, ఆరోగ్య పరిస్థితులను బట్టి, మానసిక పరిస్థితి బట్టి ఈ విధానంలో తేడాలుంటాయి. ఆయా సమయాల్లో జరిగే సెక్స్ ను బట్టి పురుషుడు ఈ తేడాలను గమనిస్తూ రతి నిర్వహించగలిగే విజ్ఞానాన్ని పొంది వుండటం చాలా అవసరం. అటువంటపుడు స్త్రీ 'భావప్రాప్తి' చెందలేకపోవడమంటూ వుండదు. సెక్స్ లో స్త్రీ భావప్రాప్తి పొందటం వలన మానసికంగా ఎంతో ప్రశాంతంగా వుంటుంది.

స్త్రీలలో కామకేంద్రాల నైశిత్యం (స్పందన, ప్రేరణ) అందరిలో ఒక్కలా వుండవని తెలుసుకున్నాం. ఈ తేడాలను బట్టి స్త్రీలకు 1 అల్ప కామనైశిత్యం 2. మధ్యమ కామనైశిత్యం, 3. అధిక కామనైశిత్యం కలవారుగా లైంగిక శాస్త్రజ్ఞులు వివరించారు.

అల్ప కామనైశిత్యం గల స్త్రీలకు - చాలా ఎక్కువ సమయం కామనాడుల స్పందన కావాలి. ఏవో కొన్ని బాహ్యస్పర్శల వలన వీరు కామోద్రేకత చెందలేరు. వక్షోజాలు, చనుమొనలు, యోని శీర్షపు స్పర్శలు ఎక్కువ కావాలి.

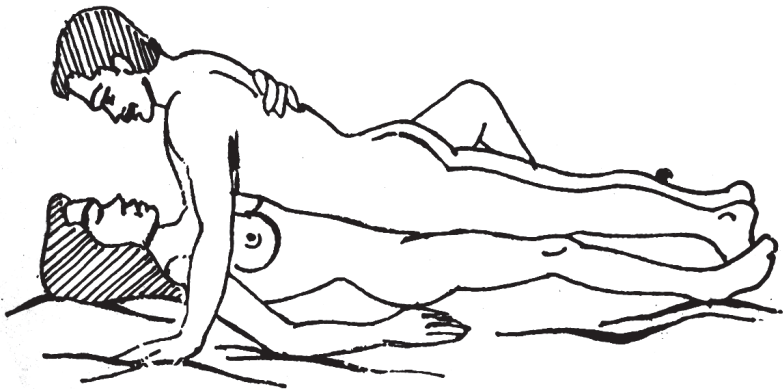
మధ్యమ కామనైశిత్యం గల స్త్రీలు - మధ్యస్థంగా లైంగిక ప్రేరణల ద్వారా కామోద్రేకత చెందగలరు. వీరికి కొంత యోని శీర్షపు స్పర్శలు అవసరమవుతాయి.

అధిక కామనైశిత్యం గల స్త్రీలకు లైంగిక ప్రేరణ అధికంగా వుంటుంది. భావప్రాప్తికి కొంతముందు తప్పితే వీరికి యోనిశీర్షపు స్పర్శలు అవసరం వుండదు.

సాధారణంగా స్త్రీలలో అల్ప, మధ్యమ కామనైశిత్యం గలవారు ఎక్కువశాతం వుంటారు. కాబట్టే రతి కార్యంలో పురుషుడు ఎంత ఎక్కువ సేపు బాహ్యస్పర్శలు కావిస్తూ అంగప్రవేశం తరువాత కూడా నిగ్రహంగా వుండగలగాలి.

స్త్రీలలో కామనైశిత్యంలో తేడాలు వున్నట్లే భావప్రాప్తి అనుభూతి పొందే సమయాల్లో కూడా తేడా వుంటుంది. అలాగే ఒకే రతికార్యంలో భావప్రాప్తుల విషయంలో కూడా తేడా వుంటుంది. కొంతమంది ఒకే భావప్రాప్తితో కామోద్రేకతను కోల్పోతారు. కొంతమంది రెండు మూడుసార్లు కూడా భావ

రతి భంగిమ : 2



భార్య వెల్లకిలా పడుకుని, ఒక కాలును మాత్రమే సగానికి మడిచి, మడిచిన కాలు తొడను ఎడం చేసుకుని వుండగా... భర్త ఆమె మీదకు చేరి రెండు కాళ్ళనూ బాగా దగ్గరకు జరుపుకుని, నిటారుగా చాచి, పాదాల వేళ్ళను పరుపుమీద దన్నుగా ఆనించి... అంగప్రవేశం చేసి, రెండు అరచేతులనూ పరుపుమీద బేస్ చేసుకుని, చేతులు నిటారుగా వుండేట్లు పైకి లేచి రతి కదలికలు సాగించాలి.

ఈ కదలికలను కూడా... యోనిలోని పురుషాంగాన్ని వెలుపలకు తీస్తున్నప్పుడు, చేతుల మీద బరువును మోపి.... ఛాతిని ఆమె వక్షోజాలకు హత్తుతూ- అంగాన్ని యోనిలోపలకు జొనిపేటపుడు చేతులు ఆధారంగా మళ్ళిపైకి లేవాలి.

ప్రాప్తులు పొందుతారు. మరికొంతమంది ఇంకా ఎక్కువసార్లు కూడా భావ ప్రాప్తులు పొందుతారు.

అల్ప నైశిత్యం గల స్త్రీలలో సాధారణంగా ఒక రతికార్యంలో ఒకసారి కన్నా ఎక్కువ సార్లు భావప్రాప్తి పొందగలుగుతారు.

మధ్య నైశిత్యం గల స్త్రీలు ఒకటి నుండి మూడుసార్లు ఒకేరతి కార్యంలో భావప్రాప్తి పొందగలుగుతారు.

అధిక నైశిత్యం గల స్త్రీలు ఒక రతికార్యంలో ఒకేసారి ఏకధాటి భావప్రాప్తి పొందే వారై వుంటారు. స్త్రీలు భావప్రాప్తి అనుభూతి చెందే సమయం- అల్ప, మధ్యమ కామనైశిత్యం కలిగిన స్త్రీలలో కొన్ని సెకెండ్ల కాలమే అయితే... అధిక నైశిత్యం కలిగిన స్త్రీలలో కొన్ని నిమిషాలు కూడా వుండవచ్చును.

ఇవి- ఆయా స్త్రీల తత్వాలను బట్టి చూశాయిగా తెలియజేస్తున్న విషయాలు మాత్రేమే. రతి సమయ సందర్భాలను బట్టి భావప్రాప్తి చెందే సమయాల్లోనూ, భావప్రాప్తుల సంఖ్యలోనూ తేడాలుండవచ్చును.

భావప్రాప్తి క్రమవిధానాలు

స్త్రీలు లైంగిక పరమైన ప్రేరణ పొందినప్పటి నుండి- వారి శరీర, జననాంగ భాగాల్లో కొన్ని మార్పులు జరుగుతూ భావప్రాప్తి చెందటం జరుగుతుంది. ఈ వరుస క్రమాన్ని నాలుగు దశలుగా విభజించారు. అవి-

1. ఎగ్జైట్‌మెంట్ ఫేజ్ - కామోద్రేకత ప్రారంభదశ.
2. ప్లాటో ఫేజ్ - కామోద్రేకత స్థిరంగా వుండేదశ.
3. ఆర్గాజ్మిక్ ఫేజ్ - భావప్రాప్తి చెందేదశ.
4. రిజల్యూషన్ ఫేజ్ - కామోద్రేకత ఉపసంహరణ దశ.

లైంగిక ప్రేరణ మొదలైన దగ్గర నుండి నిదానంగా జననాంగాలలోనూ, వక్షోజాలలోనూ మార్పులు స్పష్టంగా కనబడతాయి. జననాంగ భాగాలు, వక్షోజాలు ఎక్కువగా రక్తాన్ని నింపుకోవడం వలన..... ఈ మార్పులు కలుగుతున్నాయి.

ఈ భాగాలకు రక్తం అధికంగా చేరడమనేది- అవయవాల దగ్గర వుండే

చర్మం లోనే కాకుండా వాటికి సంబంధించిన కండలలో కూడా జరుగుతుంది. ఈ ప్రక్రియనే 'సూపర్ఫిషియల్ అండ్ డీప్ వాసో కండిషన్' అంటారు.

లైంగిక ప్రేరణ కలగటంతోనే ముఖ్యంగా మొదట వక్షోజాలలో మార్పులు స్పష్టంగా కనబడతాయి. ఈ ఎక్జైట్మెంట్ దశలో - చనుమొనలు స్తంభించి, గట్టిపడతాయి. చనుమొనలలో వుండే పల్చని కండరాలు వత్తిడికి లోనవడం వలన ఈ విధమైన మార్పు కనబడుతుంది.



ఈ మార్పులో - మొదట ఒక చనుమొన స్తంభించిన తరువాత కొద్దిసేపటికి రెండవ చనుమొన స్తంభించడం జరుగుతుంది. రెండూ ఒక్కసారిగా స్తంభించడం వుండదు.

చనుమొనలు లైంగిక ప్రేరణ వలన స్తంభించి నపుడు దాదాపుగా అరసెంటీ మీటరు నుండి ఒక సెంటీ మీటరు వరకూ వుంటాయి. ఈ మార్పు చను మొనలు చిన్నవిగా వున్న వారిలో బాగా కనబడుతుంది. సహజంగా పెద్దవి వున్న వాళ్ళలో స్తంభన తక్కువగా వుండి అవి కూడా ఒక సెంటీమీటరు పరిమాణంలోకి వస్తాయి.

లైంగిక ప్రేరణలు అధిక మవుతూ ప్లాటోఫేజ్ దశలోకి వచ్చేసరికి వక్షోజాలలో రక్తాధిక్యత ఎక్కువై - వక్షోజాల పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఈ దశలో - చనుమొనల చుట్టూ ఊదారంగులో నుండే "ఏరియోలా" చర్మం ఉబ్బుగా మారుతుంది. చర్మం ఇలా ఉబ్బుగా మారడం వలన అప్పటి వరకూ ఒక సెంటీమీటరు వరకూ స్తంభించిన చనుమొనలు పరిమాణం తగ్గినట్లు కనబడతాయి గానీ ఏమాత్రం తగ్గటం వుండదు.

పిల్లలు ఇంకా పుట్టని స్త్రీలలో వక్షోజాల పరిమాణం పెరగడం బాగా తెలుస్తుంది. ఈ సమయంలో వక్షోజాలు బరువుగానూ, బిగుతుగానూ అనిపిస్తూ తీపినలుపులు పెడుతుంటాయి. పిల్లలు కలిగిన స్త్రీలలో వక్షోజాల ప్రమాణం అంతగా పెరిగినట్లు కనబడదు.

ప్లాటోఫేజ్ దశ పెరుగుతూ వుండే కొద్దీ రక్తాధిక్యత కూడా బాగా పెరుగుతూ... వక్షోజాల దగ్గర ఎర్రటి ఛాయలు కనబడతాయి. మంచి శరీర ఛాయ కలవారిలో ఈ మార్పు బాగా కనబడుతుంది. దీనినే 'సెక్స్‌ఫ్లష్' అంటారు.



ఈ దశలో సెక్స్‌ఫ్లష్ వక్షోజాల దగ్గరే కాకుండా - ఛాతిమీద, కడుపు మీద ఇంకా చెక్కిళ్ళు.... ఇతరత్రా శరీర భాగాల్లో కూడా కనబడుతుంది. ఈ సెక్స్‌ఫ్లష్ ముందుగా - రెండు వక్షోజాలకు మధ్య భాగంలో కొంచెం క్రిందిగా మొదలవుతుంది. ఈ దశలో స్త్రీ ఎంతో సుఖానుభూతులకు గురవుతుంది.

లైంగిక ప్రేరణ మొదలయిన ఎక్జైట్ మెంట్ దశనుండి ప్లాటో, ఆర్గాజ్మీ దశ వరకూ - గర్భాశయాన్ని అంటిపెట్టుకుని వున్న 'లింగమెంట్లు' రక్తం అధికం కావడంతో బాగా ఉబ్బుతాయి. దీనివలన గర్భాశయం పైకి సాగుతుంది. గర్భాశయ కంఠం కూడా రక్తాధిక్యత చెంది - యోని ద్రవాలను స్రవించడం జరుగుతుంది.

ఎగ్జైట్‌మెంట్ దశలోనే యోని కండరాలు సాగి యోని పొడవు పెరుగుతూ, యోని మార్గం విచ్చుకుని విశాలమవడం జరుగుతుంది. ప్లాటో దశలోకి వచ్చేసరికి గర్భాశయకంఠం పైకి లేవడం వలన - యోని మార్గం మరింత

పెరుగుతుంది. అప్పటివరకూ.... 8-9 సెంటీమీటర్లుండే యోని మార్గం 11-12 సెంటీమీటర్ల పొడవు పెరుగుతుంది. అక్కడ నుండి పురుషాంగ ప్రమాణానికి తగ్గట్టుగా యోని మార్గం వెడల్పుతూ, సాగుతూ వుంటుంది.

ప్లాటో దశలో కామోద్రేకం కొంతసేపటివరకూ నిలకడగా వుంటుంది. యోని ద్వారపు గోడలు అధిక రక్తాన్ని పొందడం వలన స్పాంజిలా సాగే గుణాన్ని సంతరించు కుంటాయి. యోని ద్రవాలు కూడా ఎక్కువగా స్రవించడం జరుగుతుంది.

లైంగిక ప్రేరణ అధికమవుతూ- కామోద్రేకత నిలకడగా నున్న ప్లాటో దశలో... స్త్రీ యోనికి రెండువైపులా వుండే యోని క్రింది పెదవులు (లేబియామై నోరా) రక్తాధిక్యత వలన బాగా ఉబ్బి... మామూలుగా వుండే పరిమాణం కన్నా దాదాపు మూడురెట్లు పెద్దవి అవుతాయి. యోని క్రింది పెదవులకు

రతి భంగీమ : 3



భార్య వెల్లకిలా పడుకుని, తొడలను విశాలం చేసుకుని వుండగా భర్త ఆమె మీదకు చేరి అంగప్రవేశం గావించి, కాళ్ళను నిటారుగా వుంచి, పాదాల వేళ్ళను పరుపుమీద దన్నుగా ఆనించి, భార్య వక్షోజాల మీదకు వాలి, కౌగలించుకుని వుండగా... భార్య ఒక కాలును నిటారుగా చాచి, రెండవ కాలును పైకెత్తి భర్త పిరుదుల పై భాగానికి మెలివెయ్యాలి.

అప్పుడు భర్త... పాదాలను దన్నుగా చేసుకుని కొద్దిగా పైకిలేస్తూ రతి కదలికలు సాగించాలి. ఇలా కొంత సేపు రతి కదలికలు అనుభూతి పొందిన తర్వాత... భార్య అప్పటి వరకూ మెలిపెట్టి వుంచిన కాలును యథాస్థితికి తెచ్చి, రెండవ కాలును ఆ విధంగా భర్త పిరుదుల పైన మెలిపెట్టాలి.

పైనుండే యోని పై పెదవులు (లేబియా మేజోరా) పలుచగానూ, వెడల్పుగానూ మారతాయి.

ఈ దశలోనే యోనిద్రవాలు ఎక్కువగా స్రవిస్తున్నప్పుడు యోని ద్వారం దగ్గర వుండే 'బార్టోలిన్' గ్రంథి జిగురు వంటి పదార్థాన్ని ఒకటి రెండు చుక్కలు విడుదల చేస్తూ- యోని ద్రవాలకు బాగా జారుడు గుణాన్ని కలిగిస్తాయి. దీనివలనే పురుషాంగపు కదలికలు సులువుగా వుంటాయి.

ప్లాటోదశ మొదలైన దగ్గర నుండే...యోని శీర్షం బాగా చైతన్య వంతమవుతుంది. లైంగిక ప్రేరణలు అధికమయ్యేకొద్దీ.... యోని శీర్షం పురుషాంగం లాగా స్తంభిస్తుంది. ఈ విధంగా యోని శీర్షం స్తంభించినపుడు దానిని కప్పివున్న పూర్వచర్మం పైకి కుచించుకుపోయి యోని శీర్షశిఖరాగ్రం స్పష్టంగా కనబడుతుంది. పురుషాంగపు గ్లాన్స్ భాగాన్ని పూర్వచర్మం కప్పి ఉంచినట్లుగానే - యోని శీర్షపై భాగాన్ని కూడా పూర్వచర్మం కప్పి వుంచుతుంది.

యోని శీర్షపరిమాణం కూడా అందరిలో ఒకలా వుండదు. ప్రతి ఇద్దరు స్త్రీల లోనూ ఎంతో కొంత తేడా వుంటుంది.

సాధారణంగా యోనిశీర్షం మామూలుస్థాయిలో నున్నపుడు 4-5 మిల్లీమీటర్ల నుండి ఒక సెంటీమీటరు పరిమాణం కలిగివుంటుంది. లైంగిక ఉద్రేకత కలిగిన స్థితిలో రెండున్నర సెంటీమీటర్లవరకూ స్తంభిస్తుంది.

పురుషాంగంలో వలెనే- యోనిశీర్షంలో కూడా స్పాంజి టిష్యూ, ఎలాస్టిక్ టిష్యూ వుంటుంది. లైంగిక ప్రేరణతో రక్తాధిక్యత కలగగానే.... ఖాళీగానేనున్న యోనిశీర్షపు ప్రదేశాలన్నీ రక్తంతో నిండిపోవడం వలన ఆ మేరకు స్తంభించడం జరుగుతుంది.

ప్లాటోదశలో కామోద్రేకత నిలకడగా నున్నపుడు యోనిశీర్షానికి సూటిగా స్పర్శలు కలిగినపుడు ఆర్గాజ్మీ దశకు చేరుకోవడం... ఆర్గాజ్మీ (భావప్రాప్తి) పొందటం జరుగుతుంది.

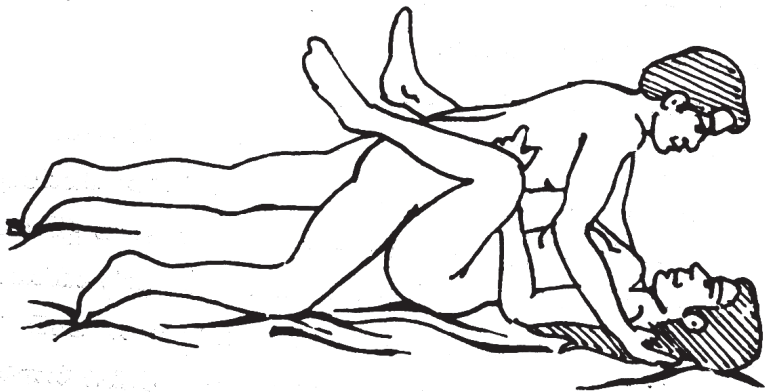
ప్లాటో దశలో కామోద్రేకం నిలకడగా వుండేస్థితినుండి భావప్రాప్తికి చేరువయ్యే దశవరకూ యోనిమార్గంలోని గోడల్లో ప్రత్యేకమైన సంచలనాలు కలుగుతాయి.

ఈ సమయంలో యోని మార్గంలోని కండరాలు లయబద్ధంగా సంకోచ, వ్యాకోచాలకు లోనవడం వలన ఎంతో కామానుభూతి - శరీరాంగాల్లో దూదిపింజల్లా తేలిపోతున్నట్లు సుఖానుభూతి కలుగుతూ వుంటుంది.

రక్తాధిక్యతతో కామాంగాలన్ని చైతన్యవంతమై వుండి, లైంగిక స్పర్శలు, వత్తిడికి గురవడం వలన ప్లాటో దశనుండి ఆర్గాజ్మీదశకు చేరుకోవడం జరుగుతుంది.

ఆర్గాజ్మీదశనే 'సెక్స్ క్లైమాక్స్'గా చెప్పుకోవడం జరుగుతుంది ఈ దశలో -

రతి భంగిమ : 4



భార్య వెల్లకిలా పడుకుని తొడలను విశాలం చేసుకుని వుంచగా పురుషుడు ఆమె మీద నుండి అంగ ప్రవేశంగావించి, కాళ్ళను నిటారుగా చేసి... కొంచెంగా ఆమె మీదకు వాలి వుండగా... భార్య తన రెండు కాళ్ళనూ పైకెత్తి సగానికి మడిచి, పాదాలను.... భర్త రెండు పిరుదుల అంచులకు ఆనించాలి.

ఈ భంగిమలో భర్త- ముందు ఒక కాలును సగానికి మడిచి కాసేపు రతి కదలికలు చేసి ఆపాలి. తరువాత మడిచిన కాలును నిటారుగా వుంచి రెండవ కాలును సగానికి మడిచి రతి కదలికలు చేయాలి. ఈ విధమైన రతి కదలికల వలన... యోని స్పర్శల్లో రెండురకాలయిన అనుభూతి కలుగుతుంది. బాహ్య స్పర్శలకు వీలుంటుంది.

- ★ రక్తాధిక్యతతో పెద్దవయిన వక్షోజాలు, స్తంభించిన చనుమొనలు లైంగిక స్పర్శల వలన ఎనలేని సుఖానుభూతిని కలిగిస్తుంటాయి.
- ★ జననాంగ బాహ్యభాగాలన్నీ.. యోని పై పెదవులు, క్రింది పెదవులు యోని ముఖద్వారం స్పర్శలు, ఒరిపిడికి గురికావడం వలన అంతకంటే ఎక్కువ సుఖానుభూతులను కలుగచేస్తుంటాయి.
- ★ యోని శీర్షం ప్రత్యేకంగా స్పర్శలకు గురికావడంవలన సుఖాను భూతుల్ని రెట్టింపు చేస్తూ- పరాకాష్ఠ స్థాయిని మెదడుకు పంపుతుంది. దాంతో వెంటనే మెదడు నుండి... భావప్రాప్తి సంకేతాలు శరీరాన్ని మొత్తం ఆవహించేస్తాయి.
- ★ ఈ ప్రక్రియలో యోనికండరాల సంకోచ, వ్యాకోచాలు మొదలవుతాయి. ఇదే భావప్రాప్తి ప్రారంభానికి ఆరంభ లక్షణాలు, అప్పటివరకూ ఎన్నో రకాల స్పర్శలు, స్పందనలకు గురయిన స్త్రీ శరీరం యోని కండరాల మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. దాంతో కండర సంకోచాలు మొదలవుతాయి. సంకోచ, వ్యాకోచానికి మధ్యనుండే గ్యాప్ ను 'కంట్రాక్షన్' అంటారు. ఆ గ్యాప్ షుమారు ఒక సెకెండ్ వుంటుంది. భావప్రాప్తి సమయంలో దాదాపుగా ఈ కంట్రాక్షన్స్ 10-15 సార్లు జరుగుతాయి. అంటే 10 నుండి 15 సెకెండ్లపాటు భావప్రాప్తిలో స్త్రీలు అనిర్వచనీయమైన సుఖాను భూతులకు లోనవుతున్నారు. ఈ కంట్రాక్షన్స్ కొంతమందిలో చాలా తక్కువ సమయం వుండొచ్చు. మరి కొంతమందిలో ఎక్కువ సమయం వుండొచ్చు. సమయంలో తేడాలున్నా- మొదటి కంట్రాక్షన్స్ మాత్రం అందరిలోనూ మధురానుభూతిని తీవ్రస్థాయికి చేరుస్తాయి.

ఇదే- స్త్రీల లైంగిక విధానంలో భావప్రాప్తి. ఇవి ఒకటి కాకుండా ఎక్కువగా కూడా వుండొచ్చు. ఈదశనే 'ఆర్గాజ్మీ' అంటారు. పూర్తిగా ఆర్గాజ్మీ చెందిన స్త్రీలో పరిపూర్ణమైన సంతృప్తి శరీరాన్నంతా ఆవహిస్తుంది.

ఈ ఆర్గాజ్మీ దశలో స్త్రీలో కలిగే బాహ్యమైన మార్పులు ఏవిధంగా వుంటాయన్నది కూడా సరిగ్గా తెలుసుకుంటేనే పురుషుడు స్త్రీ యొక్క భావప్రాప్తిని తెలుసుకోగలుగుతాడు.

స్త్రీ ఆర్గాజ్మీ దశలోకి వెళ్ళినపుడు - కాళ్ళు - చేతుల కండరాలు బిగుసుకు పోతాయి. చేతులు, కాళ్ళ వేళ్ళు ఎవరో పట్టిగుంజినట్లు అయిపోతుంటాయి. స్వాసలో మార్పు కలుగుతుంది. మామూలుగా నిమిషానికి 18 సార్లు వుండే స్వాస 40సార్లకు చేరుకుంటుంది. గుండె సాధారణంగా నిమిషానికి 72 సార్లు

రతి భంగిమ : 5



భార్యవెల్లకిలా పడుకుని భర్త అంగప్రవేశానికి వీలుగా తొడలను ఎడం చేసుకుని వుండగా.. భర్త అంగప్రవేశం గావించి, భార్యమీదకు బాగా సన్నిహితం కావాలి. భార్య - భర్తను ఇంకా చేరువగా హత్తుకుంటూ, రెండు కాళ్ళనూ పైకి లేపి, భర్త నడుం చుట్టూ మెలివేసి బంధించాలి.

ఈ భంగిమలో దంపతులిద్దరూ బాగా సన్నిహితంగా వారిలోని వాంఛలను వెల్లడించుకుంటూ బాహ్యస్పర్శల్లోని అనుభూతిని అనుభవించవచ్చును.

భర్త కొంతసేపు రతికదలికలు చేసిన తరువాత, నడుం భాగాన్ని పైకెత్తి వుంచగా - భార్య క్రిందనుండే నిదానంగా బంధం విడిపోకుండా కొన్ని ఎదురు కదలికలిచ్చి ఆపాలి. ఇలా... దంపతులిద్దరూ మార్చి మార్చి కదలికలతో రతి సాగించవచ్చును.

సెక్స్ క్లెమాక్స్లో దంపతులిద్దరూ వాంఛల ప్రకారం ఒకరికొకరు బాగా హత్తుకు పోవడానికి ఈ భంగిమ చాలా అనుకూలంగా వుంటుంది.

కొట్టుకుంటే... 110 నుండి 180 సార్లకు చేరుకుంటుంది. రక్తం వేగం 30నుండి 80కి పెరుగుతుంది. శరీరం బాగా వేడెక్కుతుంది.

భావప్రాప్తిచేందే సమయంలో చేతివేళ్ళు పరుపుగానీ తలగడను గానీ గట్టిగా పట్టుకుంటాయి. మోకాళ్ళు మడుచుకుని పాదాల పరుపుమీద ఆనుకుని వుంటే- పాదాల వేళ్ళు పరుపులోకి నొక్కుకుంటూ పాదాలు పైకి లేస్తాయి. పిరుదులు ఎగిరెగిరి పడుతుంటాయి. పొత్తికడుపు జలదరించి నట్లుగా ఎగిరెగిరి పడుతుంది. చుబుకం సన్నగా ఆదురుతుంది. ఆక్షణాలలో శరీరం మొత్తం జలదరించినట్లుగా అయిపోతుంది.

పురుషుని వీర్యస్కలన అనుభూతికన్నా... స్త్రీలలో భావప్రాప్తి అనుభూతి ఎక్కువగా వుంటుంది. పురుషుడు ఒక్కసారితోనే సుఖానుభూతి పొందితే- స్త్రీ ఇంకా ఎక్కువసార్లు సుఖానుభూతులు పొందే అవకాశముంది.

కొందరు స్త్రీలలో భావప్రాప్తి సుఖానుభూతి - 20 సెకెండ్ల నుండి ఏకబిగిన 60 సెకెండ్ల దాకా కూడా జరుగుతూ వూపిరాడనంత సుఖానుభూతులను కూడా కలిగించడం జరుగుతుంది. ఇటువంటి భావప్రాప్తి పొందే స్త్రీలు మత్తుగా వాళ్ళలోని సుఖానుభూతులను రకరకాల మూలుగులూ, మాటలతో వ్యక్తం చేయడం జరుగుతుంది. రక్తాధిక్యత గల భాగాలలో చిరుచెమట్లు కూడా కమ్ముకుంటాయి.

ఆర్గాజ్మీ దశ ముగియగానే స్త్రీ మనసు శాంతిస్తుంది. అక్కడ నుండి 'రిజల్యూషన్ దశ' ప్రారంభమవుతుంది. అంటే కామోద్రేకత ఉపసంహరించుకునే దశ.

ఈ దశలో- వక్షోజాలలోకి అధికంగా చేరుకున్న రక్తం మామూలు స్థాయిలోకి చేరుకోవడానికి దాదాపు 5 నుండి 10 నిమిషాలు పడుతుంది. శరీరం మీద ఏర్పడిన సెక్స్‌ఫ్లష్ నిదానంగా తగ్గిపోతుంది. చనుమొనలు చుట్టూ 'ఏరియోలా' ఉబ్బు తగ్గుతుంది. స్తంభించిన చనుమొనలు మామూలు స్థాయికి వచ్చేస్తాయి. వక్షోజాల పరిమాణం మామూలు స్థాయికి వచ్చేస్తుంది.

భావప్రాప్తి జరిగిన తరువాత 10నిమిషాల నుండి 20 నిమిషాల లోపు

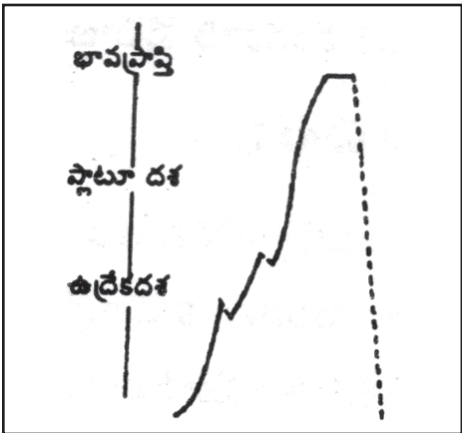
జననాంగాలలోని రక్తాధిక్యత తగ్గుతుంది. జననాంగ భాగాలన్నీ మామూలు స్థితికి చేరుకుంటాయి.

భావప్రాప్తి కలిగిన 3-4 నిముషాలలో యోని మార్గపు పొడవు వెడల్పు తగ్గుముఖం పడుతుంది. 10-15 నిముషాలలోని రక్తాధిక్యత తగ్గి మామూలు స్థితికి చేరుకుంటుంది.

లైంగిక స్పందనల వలన గర్భాశయానికి రక్తాధిక్యత కలిగి పెరగడం వలన- పొత్తికడుపు దగ్గర బరువుగా వుంటుంది. 'మెలినొప్పి'వంటి బాధకూడా కలుగుతుంది. ఈ సమయంలో కొందరికి మానసిక అలజడి కూడా కలుగుతుంది. ఇటువంటపుడు తగిన లైంగిక స్పందనలు, ప్రేరణలు లేకపోతే- సరైన విధంగా భావప్రాప్తి లభించకపోతే ఏదో చెప్పలేని బాధ వారిని ఆవహిస్తుంది. మనసంతా చిరాగ్గా వుంటుంది. నిద్ర కూడా పట్టకుండా చేస్తుంది. కాబట్టి స్త్రీ భావప్రాప్తి చెందే సమయంలో కూడా తగిన విధంగా పురుషులు స్పర్శలను కలిగించాలి.

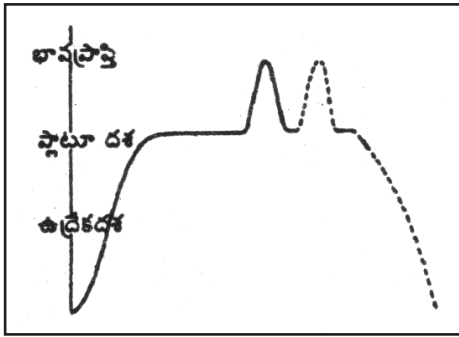
స్త్రీల భావప్రాప్తిలో తేడాలు :

స్త్రీల అందరిలోనూ కామోద్రేక స్థితి, భావప్రాప్తి ఒక్కలా వుండవు. ఒకే స్త్రీకి కూడా ఎప్పుడూ ఒక్కలాగే వుండవు.

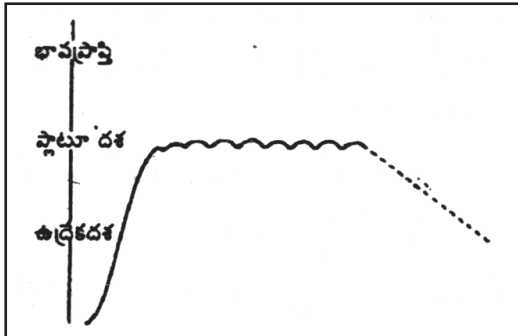


ఈ బొమ్మలో చూడండి.... కొంతమంది స్త్రీలు కామోద్రేకత ప్రారంభదశ నుండి త్వరగా కామోద్రేకత స్థిరంగా వుండే దశలోకొచ్చి, అక్కడ ఎక్కువసేపు

వుండలేక వేగంగా భావప్రాప్తి చెందుతారు. వీరిని ఏకభావప్రాప్తి చెందే స్త్రీలుగా గుర్తించాలి.



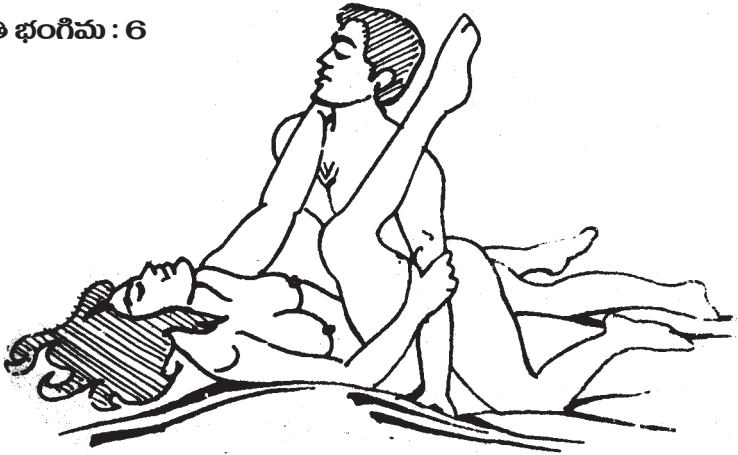
ఈ బొమ్మలో చూస్తే కొంతమంది స్త్రీలు కామోద్రేక ప్రారంభదశ నుండి నిదానంగా కామోద్రేకత స్థిరంగా ఉండే దశలోకొచ్చి, అక్కడ ఎక్కువ సేపుండి, రెండు మూడు అంత కన్నా ఎక్కువ భావప్రాప్తులు కూడా పొందుతారు. వీరిని ఒకే రతిలో ఎక్కువ సార్లు భావప్రాప్తి పొందే స్త్రీలుగా గుర్తించాలి. వీరు ఒకసారి భావప్రాప్తి జరిగినా, చివరి భావ ప్రాప్తి వరకూ పురుషస్పర్శలను, రతిని కోరు కుంటారు.



ఈ బొమ్మలో చూస్తే.... కొంతమంది స్త్రీలు.... కామోద్రేక ప్రారంభదశ నుండి నిదానంగా కామోద్రేకత స్థిరంగా వుండే దశలో కొచ్చి అక్కడ చాలాసేపు వుండిపోతారు. ఎంతసేపటికి భావప్రాప్తి కలగక తల్లడిల్లిపోతారు. చివరకు భావప్రాప్తి కలగకుండానే చాలాసేపటి తరువాత కామోద్రేకాన్ని కోల్పోతారు.

ఈ విధమైన స్త్రీలు చాలా అరుదుగా వుంటారు. అస్సలు భావప్రాప్తి కలగక పోవడానికి కారణాలేమిటన్నది ఇంకా లైంగిక శాస్త్రజ్ఞులకు అంతుబట్టని విషయం. స్త్రీలలో.... పురుష హార్మోన్ అధికంగా ఉండటం వలన కూడా స్త్రీలలో భావప్రాప్తి కలగక పోవచ్చనే అభిప్రాయాలు కూడా వున్నాయి. సహజంగా భావప్రాప్తి పొందలేని స్త్రీలు.... సైకాలజికల్ గా వారిలోని కామోద్రేకతను తగ్గించుకోవడానికి ఎక్కువ మంది పురుష సంయోగాలను ఆశిస్తూ

రతి భంగిమ : 6



భార్య వెల్లకిలా పడుకుని, తొడలను ఎడం చేసుకొని వుండగా- భర్త ఆమె తొడలనందుకు చేరి, ఆమె ఒక కాలును పైకెత్తి పాదాన్ని ఒక భుజం మీద వేసుకుని అంగప్రవేశం గావించి, కొద్దిగా ముందుకు ఒంగి, అరచేతులను పక్కమీద బేస్ చేసుకుని రతి కదలికలు సాగించాలి.

ఇలా కొంత సేపయిన తర్వాత- తన భుజం మీద వేసుకున్న పాదాన్ని క్రిందికి దించి, రెండవకాలును పైకెత్తి ఆ పాదాన్ని భుజం మీద వేసుకుని కాసేపు రతి కదలికలు చేయాలి.

ఈ రతి భంగిమలో యోని రెండు వైపులకూ బలమైన ఒరిపిడి కలుగుతూ స్త్రీ మంచి అనుభూతి చెందగలుగుతుంది. యోని శీర్షానికి కూడా స్పర్శలు బాగుంటాయి. ఈ భంగిమ వలన స్త్రీ యొక్క పిరుదులుగానీ, నడుముగానీ లావయ్యే అవకాశం లేదు. తొడలు మంచి శక్తి వంతమవుతాయి.

‘మదపిచ్చి’ (NYMPHOMANIACS) వారుగా మారుతున్నారు. అతి కామకత్వం కలిగిన స్త్రీలు ఎక్కువమంది పురుషులను వాంఛించినా రతి కార్యంలో భావ ప్రాప్తి పొందగలరు. ‘మదపిచ్చి’ స్త్రీలు భావప్రాప్తి పొందలేరు.

అల్పనైశిత్యంగల స్త్రీలు - భావప్రాప్తి-

పురుష రతి నిర్వహణ !

విజయ్ - వినీతలకు పెళ్ళయి - నాలుగేళ్ళు దాటింది. మంచి లైంగికానుభవంలో వున్నారు. వీళ్ళమధ్యన ఒక సమస్య వచ్చి పడింది.

విజయ్ మాత్రం తను రతికార్యంలో ఎంతో సమర్థవంతంగానే పాల్గొంటున్నానని అనుకుంటున్నాడు. వినీతకు మాత్రం అతను సాగించే రతి సమయం చాలటంలేదు. భావప్రాప్తి దశ మధ్యలోనే విజయ్ రతి ముగించేస్తున్నాడు.... దీనివలన సంతృప్తి కలగటం లేదు అంటుంది.

స్త్రీలోని కామోద్రేకత పతాక స్థాయిలో కొచ్చి భావప్రాప్తికి చేరుకున్నప్పుడు కొద్ది సెకండ్ల పాటే కదా స్త్రీ భావప్రాప్తి అనుభూతి చెందేది.... అటువంటిది - భావప్రాప్తి మధ్యలో రతి ముగించడం - సంతృప్తి చెందలేక పోవడం ఏమిటి ?.... అనే అనుమానం చాలా మందిలో కలగవచ్చు!

ఇందులోని సెక్స్ జైకాలజీని సునిశితంగా అర్థం చేసుకోవాలి.

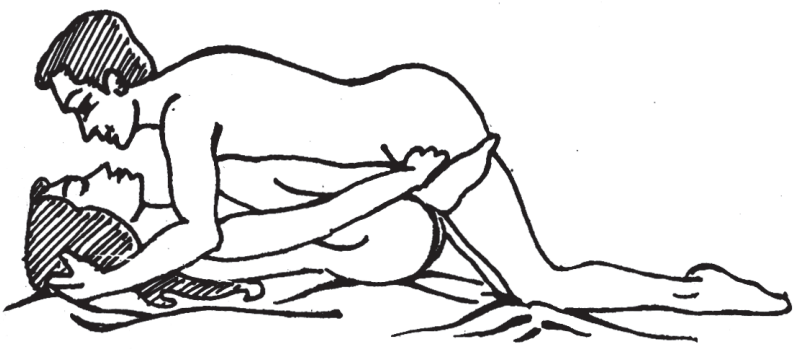
అల్ప నైశిత్యం గల స్త్రీలలో లైంగిక ప్రేరణ వేగంగా వుండదు. చాలా నిదానంగా వుంటుంది. అందువలన కామోద్రేకత స్థితిలోనికి చేరుకోవడానికి, కామోద్రేకత నిశ్చలంగా వుండే దశనుండి భావప్రాప్తి దశకు చేరుకోవడానికి చాలా సమయం పడుతుంది.

ఇంకొక ముఖ్య విషయం... భావప్రాప్తిలో కొచ్చిన అల్పనైశిత్యంగల స్త్రీకి ఎన్నోసార్లు భావప్రాప్తులు కలుగుతాయి. వీరిలో నిదానంగా పేరుకున్న కామోద్రేకత ఒక్కసారిగా ఏకధాటిగా వుండకుండా... రెండు మూడు అంతకన్నా ఎక్కువసార్లు వుంటాయి.

రతి కార్యంలో మొదటి భావానుభూతి కలిగిన తరువాత - కూడా ఇంకా రతిని కోరుకుంటారు. అంటే వీరు ఎక్కువసార్లు భావప్రాప్తి చెందిన తరువాతనే కామోద్రేకాన్ని కోల్పోవడం జరుగుతుందని గ్రహించాలి.

అల్ప నైశిత్యం గల స్త్రీలలో మొదటి ప్రాప్తి సాంద్రత ఎక్కువగా వుంటుంది. అంటే....మొదటి భావప్రాప్తి అనుభూతి 30 సెకండ్లు జరిగిందనుకోండి. రెండవ భావప్రాప్తి అనుభూతి 20 సెకండ్లు జరుగుతుంది. మూడవ భావప్రాప్తి అనుభూతి

రతి భంగిమ : 7



భార్య వెల్లకిలా పడుకుని తొడలను విశాలం చేసుకుని వుండగా భర్త ఆమె తొడల సందును మోకాళ్ళమీద వాలి అంగాన్ని యోని ముఖ ద్వారానికి ఆనించి వుంచి, తన రెండు బాహుమూలల్లో ఆమె మోకాళ్ళను అదిమిపెట్టి, ఆమె మీదకు పూర్తిగా వాలుతూ అంగప్రవేశం చేయాలి.

ఈ భంగిమ వలన స్త్రీ రెండు తొడలు ఆమె రెండు వక్షోజాల మీదకు అదుముకుంటాయి. తొడలు అంతగా పైకి లేచి, వంగడం వలన యోని ద్వారం కుచించుకుని, బిగుతుగా మారుతుంది. యోని శీర్షం కూడా బాగా ముందుకు వాలడం వలన మంచి స్పర్శలకు లోనవుతుంది. యోని ద్వారానికి రతి కదలికల వలన బలమైన ఒరిపిడి కలుగుతుంది.

ఈ భంగిమ సన్నగా వుండే స్త్రీలలో మాత్రమే వీలవుతుంది. లావుగా వుండేవాళ్ళలో తొడలు అంతగా వక్షోజాలను చేరువకావు కాబట్ట - చేరువయినంతవరకే అదిమి పెట్టి భర్త రతి సాగించాలి.

ఈ భంగిమలో భర్త - రతికదలికలను భార్యకామోద్రేకతకు అనుగుణంగా చేయాలి. ఆమెకు బాధ కలిగేట్లు వుండకూడదు.

10 సెకండ్లు.. నాల్గవ భావప్రాప్తి అనుభూతి 5 సెకండ్లు... ఇలా భావప్రాప్తి అనుభూతి బలహీనపడుతూ కామోద్రేకాన్ని కోల్పోవడం జరుగుతుంది.

ఇటువంటి భావప్రాప్తి పరంపరలో.... పురుషుడు మధ్యలోనే వీర్యస్థలనంతో రతి ముగించేస్తే ఆ స్త్రీ భావప్రాప్తి సంతృప్తిని పూర్తిగా పొందలేక అసంతృప్తి చెందుతుందనే భావించాలి.

ఈ విధంగా భావప్రాప్తి మధ్యలోనే ఆగిపోవడం వలన స్త్రీలలో మానసికంగానే కాకుండా శారీరకంగా కూడా కొన్ని బాధలు కలుగుతాయి. కామోద్రేకతలో ఉండగా జననాంగాలలోకి ప్రసరించిన రక్తం...అలాగే వుండిపోవడం వలన కొన్ని బాధలకు గురవుతారు.

కాబట్టి... భార్య భావప్రాప్తి విధానాన్ని గతంలో వివరించినట్లు తెలుసుకున్నాక ఆమె పరిస్థితికి తగ్గట్టుగా భర్త రతి నిర్వహించాల్సి వుంటుంది.

అల్ప నైశిత్యం, అధిక భావప్రాప్తులు కలిగే భార్య సంతృప్తి విషయంలో... భర్త తప్పనిసరిగా ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. మంచి రతి నిగ్రహశక్తిని.... లైంగికావగాహనను పెంపొందించుకోవాలి.

ముఖ్యంగా మన రాష్ట్రంలో - అల్ప నైశిత్యం గల స్త్రీల శాతమే ఎక్కువ. అందువలన పురుషులు మంచి లైంగిక విజ్ఞానాన్ని కలిగివుండటం వివాహమైన తొలిరోజులనుండే భార్య లైంగిక తత్వాలను అన్ని కోణాలనుండి గ్రహించగలిగే సైకాలజీని కూడా కలిగివుండటం ఎంతో అవసరం!

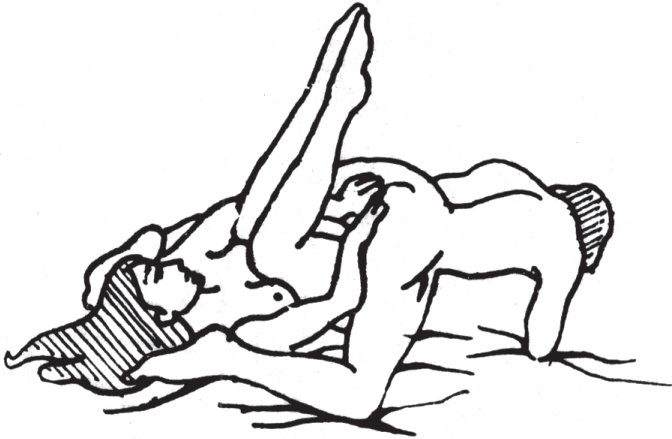
అల్పనైశిత్యంగల స్త్రీలు - వివాహానంతరం లైంగిక అనుభవాలు పొందినా- వారి తత్వాన్ని బట్టి లైంగిక కార్యం ప్రారంభంలో సిగ్గు- బిడియాలు వుంటూనే వుంటాయి. వెంటనే ఒంటిమీద వస్త్రాలను తొలగించడానికి కూడా ఒప్పుకోకుండా ముడుచుకుపోతుంటారు.

కాబట్టి- పురుషుడు ఆమె తత్వాన్ని బట్టి లైంగిక ప్రేరణను బట్టి ఆమెను లొంగదీసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలే తప్ప బలవంతం చేయకూడదనే ' ప్రాథమిక కర్తవ్యాన్ని' గుర్తుంచుకోవాలి.

అల్పనైశిత్యం గల స్త్రీని (భార్యను) భర్త రతికార్యంలో బాగా లాలించాలి. బుజ్జగించాలి. ఎక్కువ సమయం ముద్దు - ముచ్చట్లు కలిగిస్తూ ఆమెలో కామవాంఛను కలిగించాలి.

బాహ్యపరమైన లైంగిక ప్రేరణల విషయంలో భార్య ఎక్కడ.... ఎటువంటి స్పర్శలకు బాగా స్పందిస్తుందో - ఆ భాగాల్లో అనేక రకాల స్పర్శలను ప్రయోగిస్తూ ఆమెలోని కామోద్రేకతను పెంపొందింపచేస్తూ వివస్త్రను చేసి ఉద్రేక స్థితికి తీసుకురాగలగాలి.

రతి భంగిమ : 8



భార్య వెల్లకిలా పడుకుని- కాళ్ళను దగ్గరగా చేర్చుకుని, కాళ్ళను నిటారుగా పైకి లేపి, రెండు తొడలను రెండు వక్షోజాల మీదకు వచ్చేట్లు వంచాలి.

అప్పుడు పురుషుడు ఆమె మీద రివర్స్ గా... మోచేతులు, మోకాళ్ళు ఆధారం చేసుకుని పడుకుని- అంగప్రవేశం చేసి నిదానంగా రతి కదలికలను ప్రారంభించాలి.

ఈ భంగిమలో స్త్రీకి - మామూలుగా పురుషుడు రమించే స్పర్శలకు పూర్తి విరుద్ధమైన అంగస్పర్శలు కలుగుతాయి. దీనివలన యోని ద్వారపు భాగమంతా మంచి వత్తిడికి లోనవుతుంది.

ఈ భంగిమ చాలా డ్రిల్లింగ్ గా వుంటుంది. సన్నగానున్న స్త్రీలకు మాత్రమే వీలవుతుంది. తరచుగా ఈ భంగిమలో పాల్గొవడం వలన స్త్రీ శరీరం నాజుకుగా తయారవుతుంది. రతిలో భర్త కదిలికలకు విచిత్రమైన స్పర్శానుభూతి కలుగుతుంది.

ముందుగా...జననాంగ భాగాలను తప్ప ఇతర శరీర భాగాలన్నిటిని చేతి, నోటి, నాలుక స్పర్శలతో కామోద్రేక ప్రారంభ దశకి చేర్చాలి.

తరువాత యోని ద్వారం వద్ద చేత్తో తడిమి చూసి యోని ద్రవాలు స్రవింపు పరిస్థితిని తెలుసుకోవాలి. యోని ద్రవాల తడిలేకపోతే- ఇంకా బాహ్యస్పర్శలను కొనసాగించాలి.



భార్యలో యోనిద్రవాల స్రవింపు మొదలైన దగ్గరనుండి - అధిక కామోద్రేకతలను కలిగించే యోని భాగాలు- యోని క్రింది పెదాలు, యోని శీర్షం ప్రేరణలతో పాటు, వక్షోజాలు, వక్షోజాల మొనలకు కూడా రకరకాల స్పర్శలు కలిగించాలి. అప్పుడే భార్యలోని కామోద్రేకత నిశ్చలన స్థితిలోకి వస్తుంది.

అల్ప నైశిత్యం గల స్త్రీలకు 'యోని శీర్షం' స్పర్శలు ఎంతో అవసరం. స్త్రీ శరీర మొత్తం మీద అధిక కామోద్రేకతను చేరువచేసేది యోని శీర్షం కాబట్టి - ఈ స్పర్శలను భర్త తప్పకుండా ప్రయోగించాలి.

పురుషుడు - భార్య యొక్క యోని శీర్షం స్పర్శల విషయంలో కొచ్చినా కొంతసమయం ఆ స్పర్శలను కొనసాగించడానికి అనువైన విధానాలను ఎన్నుకోవాలి తప్పితే - వెంటనే అంగప్రవేశం ద్వారా రతిలోకి దిగకూడదు. ఎందుకంటే- ఈ దశలో రతి కార్యంలోకి దిగినా- ఎక్కువసేపు రతి నిగ్రహంగా వుండలేకపోవచ్చు .

అందువలన... భర్త భార్యను కామోద్రేకత నిశ్చలంగా వుండే స్థితికి చేర్చడానికి రతినిగ్రహశక్తి పాటించడానికి ఈ విధానం బాగా వుపయోగపడుతుంది.

ఎందుకంటే- ఎదురుబొదురుగా వుంటే- ఎమోషన్ ఎక్కువకావచ్చు. కాబట్టి భార్యను పరుపుమీద కూర్చోబెట్టి- భర్త ఆమె వెనుకగా కూర్చుని- వక్షోజాలు స్పర్శలతో పాటు యోని శీర్ష స్పర్శలను ప్రయోగించడం వలన రతి నిగ్రహశక్తి ఏర్పడుతుంది. భార్యలో కామోద్రేకత పెరిగేకొద్దీ... ఆమెకు కావలసిన విధానాలను భర్తకు వెల్లడిస్తుంది.

ఇటువంటి సమయంలో - భర్త తన భార్య భావప్రాప్తి విషయాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని రతి కార్యాన్ని సమర్థవంతంగా పోషించాల్సి వుంటుంది.

ఈ విధంగా జరిగే రతి కార్యంలో దంపతుల మధ్య చనువు - సహకారాన్ని బట్టి ... భర్త ముఖరతి పద్ధతిలో 'కన్నిలింగస్' విధానంలో కొంతసేపు యోనిచూషణ, యోని శీర్షప్రేరణ చేస్తూ భార్యకు మొదటి భావప్రాప్తి అనుభూతులను కలిగించే రతి కళానైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించాలి. అప్పుడు భార్య పరిపూర్ణమైన భావప్రాప్తి సుఖాన్ని పొందగలుగుతుంది.

రతి సాగించే సమయంలో భర్త- భార్య యొక్క యోని శీర్షపు స్పర్శలను కూడా గుర్తించాలి. తను రతి సాగించే భంగిమలోని ఆమె యోని శీర్షం స్పర్శలకు బాగా గురవుతుందా లేదా అనే విషయాన్ని గమనిస్తూ.... ఆమెను అడిగి తెలుసుకుంటూ అందుకు అనుకూలంగా రతి సాగించాలి.

కొందరు స్త్రీలకు యోని శీర్షం క్రిందికి వాలి గాకుండా పైకి లేచి వుంటుంది. ఇటువంటి పరిస్థితులలో పురుషుడు సాధారణంగా రతి సాగించే

‘మిషనరీ పొజిషన్’ (స్ట్రీ పై నుండి పురుషుడు రతి సాగించే భంగిమ) వలన యోని శీర్షానికి సరైన స్పర్శలు అందక పోవచ్చును. అటువంటపుడు భర్త తనపొజిషన్ మార్చుకొని - భార్య తొడల సందున తన పాదాలు మీద గొంతుకూచుని యోని ప్రవేశం గావించి... ఎడమచేతి రెండువేళ్ళ మధ్యన యోనిశీర్షాన్ని సున్నితంగా ప్రేరేపిస్తూ రతి కదిలికలను చేయడం వలన ఆమె భావప్రాప్తులను కూడా గమనించవచ్చు. ఇంకా ఎన్నో భంగిమలున్నాయి. వాటి గురించి తర్వాత తెలుసుకోగలరు.

మధ్యనైశిత్యం గల స్త్రీలు - భావప్రాప్తి-

పురుషరతి నిర్వహణ !

బెడ్ రూమ్ లో మాలతి - సురేష్ శృంగారంలో వున్నారు. కొద్దిపాటి కౌగలింతులు, ముద్దులు, స్పర్శలతో మాలతి కామోద్రేకంలోకి చేరుకుని భర్తను అంగప్రవేశం ద్వారా రతి సాగించమని కోరుకుంది.

భర్త కొంతసేపు రతి సాగించి ముగించాడు. కానీ మాలతి కామోద్రేకత నిశ్చలంగా వుండే దశలోనే వుండి, భావప్రాప్తి దశకు చేరుకోలేదు. ఇంకా ఆమెకు రతి, స్పర్శలు కావాలి. కానీ సురేష్ అందుకు ఏ మాత్రం సంసిద్ధంగా లేడు.

భావప్రాప్తి కలగకుండా... కామోద్రేకత సగంలోనే ఆగిపోయిన మాలతికి పిచ్చెక్కినట్లయి పోతుంది. భర్తను తొందర చేస్తుంది. భర్త మళ్ళీ అంగస్తంభనకు ప్రయత్నించినా స్తంభించడంలేదు. మాలతికి విసుగు, చిరాకు, కోపం ముంచుకొస్తుంది.

వారి మధ్య తరచుగా ఈ విధంగా జరగడం వలన మాలతికి సెక్స్ సంతృప్తి వుండటం లేదు. సురేష్ ఆమెకు సంతృప్తి కలిగేంతవరకూ రతిలో నిగ్రహంగా వుండలేకపోతున్నాడు.

ఇంకా రతి ఎక్కువగా సాగించాలంటే ఏం చేయాలా అని సురేష్ సతమతమవుతున్నాడు. అంతే తప్పితే... సరైన లైంగికావగాహన పొందలేక పోతున్నాడు.

మాలతికి సెక్స్ సంతృప్తి లేక భర్తలో రతి సామర్థ్యం సన్నగిల్లందని

మానసిక అశాంతికి గురవుతుంది. ఈమెలో కూడా సరైన లైంగికావగాహన లేకపోవడం వల్లనే వీరి మధ్య రతి కార్యం విఫలమవుతుంది.

ఇందులో నుండే చిన్న కిటుకు ఏమిటంటే- మధ్య నైశిత్యంగల స్త్రీలు రెండు మూడు నిమిషాలలో కామోద్రేకత చెంది రతి సంసిద్ధత చెందుతారు. రతి సంసిద్ధత చెందినపుడు యోని ద్రవాలు కూడా ఎక్కువగా ప్రవించడం వలన వెంటనే పురుషుణ్ణి రతి సాగించవలసిందిగా బలవంతం చేస్తారు. అంగప్రవేశానికి తొందర చేస్తారు. దాంతో పురుషుడు రతిలోకి దిగి ఆమెకు సంతృప్తి కలుగకుండానే వీర్యస్కలనంతో రతి ముగించడం జరుగుతుంది.

మధ్యనైశిత్యం గల స్త్రీలు కామోద్రేకంలోకి వచ్చిన తరువాత... కామోద్రేకత నిశ్చలంగా వుండేదశలో చాలా సేపు వుంటారు. ఈ కిటుకుని అర్థం చేసుకోలేక పురుషులు రతి కార్యంలో విఫలం చెందటం జరుగుతుంది.

అల్ప నైశిత్యం గల స్త్రీల తరువాత మధ్య నైశిత్యం గల స్త్రీలే ఎక్కువ శాతం వుంటారు. కాబట్టి ఇటువంటి వారి లైంగికతత్వాన్ని పురుషుడు తెలుసుకో లేకపోవడంతో చాలామంది దంపతులు లైంగిక అసంతృప్తితో బాధపడుతున్నారు.

మధ్యనైశిత్యం గల స్త్రీలు పురుషప్రేరణతో త్వరగా రతి సంసిద్ధత పొందినా.... కామోద్రేకత నిశ్చలంగా వుండేదశలోనూ, భావప్రాప్తి దశలోనూ ఎక్కువసేపు వుండగలరు.

వీరికి భావప్రాప్తి చెందేవరకూ యోని శీర్షపు స్పర్శలతోపాటు యోని ద్వారపు స్పర్శలు కూడా అవసరమవుతాయి. కాబట్టి ఈ సైకాలజీని దృష్టిలో వుంచుకుని పురుషులు రతి విధానాన్ని ప్లాన్ చేసుకోవాలి.

రతి కార్యంలో ముందు శృంగార చేష్టలు, స్పర్శలతో నగ్నంగా తయారయిన తరువాత ఎక్కువగా ముద్దులు, వక్షోజాల స్పర్శలూ, చనుమొనలు ప్రేరణ కావించాలి. ఈ స్పర్శల వలన... స్త్రీ రతి సంసిద్ధత చెంది అంగప్రవేశానికి ఆరాటపడే దశలోకి వస్తుంది.

స్త్రీ అంగప్రవేశాన్ని కోరుకుంటున్నా... పురుషుడు ప్రవేశం చేయకుండా... ముద్దులను కొనసాగిస్తూ స్త్రీ శరీరాన్ని ఆపాదమస్తకం చేతి వేళ్ళతో నిమురుతూ కామకేంద్రాల దగ్గర స్పర్శలు ప్రయోగిస్తూ ఆమెలోని కామోద్రేకతను పెరిగేలా చేయాలి.



ఎక్కువసేపు ముద్దులు... వక్షోజాల, మొనల స్పర్శలూ, పొత్తికడుపు, కామపీఠం, తొడలమీద నిమరడం, స్పృశించడం చేసిన తరువాతే జననాంగ స్పర్శలు ప్రయోగించాలి.

ఈ సమయంలో కూడా స్త్రీ అంగప్రవేశానికి ఆరాటపడుతుంది. అయినా పురుషుడు నిగ్రహించుకుంటూ బాహ్యస్పర్శలను ప్రయోగిస్తూనే వుండాలి. మాటలు, చేతలద్వారా స్త్రీలోని అంగప్రవేశం ఆరాటాన్ని మళ్ళించాలి.

స్త్రీ కామోద్రేకత నిశ్చలంగా వుండే దశలో... పురుషుడు ఆమె యోని క్రిందపెదవులకు, యోని శీర్షానికి స్పర్శలు కలిగిస్తూ మధ్యమధ్యలో ఒక వేలును కొంతభాగం యోనిలోకి ప్రవేశింపచేసి, సున్నితమైన కదలికలిస్తూ వక్షోజాలను, మొనలను నోటితో స్పృశిస్తూ వుండటం వలన ఆమె కామోద్రేకత నిశ్చలంగా వుండే దశ నుండి భావప్రాప్తి దశకు చేరుకుంటుంది.

స్త్రీ భావప్రాప్తి దశకు చేరుకునే సమయాన్ని, పురుషుడు ఎంతో మెళకువగా

గుర్తించాలి. భావప్రాప్తి దశను స్త్రీ దాదాపు నాలుగు సెకండ్ల ముందే గమనించ గలుగుతుంది. అందుకు కావలసిన కండర చలనాలకు శరీర భాగాలన్నీ సమాయత్తం అవడం వలన ఆయా మార్పులు కనబడ్డాయి.

రతి భంగిమ : 9



భార్య వెల్లకిలా పడుకుని తొడలను విశాలంచేసుకుని వుండగా, భర్త ఆమె తొడలనందున చేరి, రెండు కాళ్ళనూ పైకెత్తి - తన రెండు భుజాల మీద వేసుకుని అంగప్రవేశం కావించి, కాళ్ళను వెనుకకుపోనిచ్చి, అర చేతులను పరుపుమీద బేస్ చేసుకుని బాగా ఆమె మీదకు వాలాలి.

ఈ భంగిమలో - స్త్రీ పిరుదుల భాగం నుండి పైకి లేచి, తొడల నుండి మోకాళ్ళ భాగం వరకూ ఆమె వక్షోజాల మీదకు అదుముకుని వుంటాయి. దీని వలన...యోని బాగా కుచించుకోవడమే కాకుండా చాలా బిగుతుగా వుంటుంది. యోని శీర్షానికి కూడా స్పర్శలు కలుగుతాయి.

ఈ భంగిమలో పురుష రతికదలికలు యోని ద్వారానికి సూటిగా వుంటాయి. భార్యలోని వాంఛలను బట్టి భర్త తగినవిధంగా రతి కదలికలు చేయవచ్చును. దీనివలన అధిక నైశిత్యం గలస్త్రీలు, భావప్రాప్తిదశలో ఎక్కువ సమయం వుండే స్త్రీలు బాగా సంతృప్తి చెందుతారు.

నింపో మానియాక్ (మదపిచ్చి) స్త్రీలకు ఈ భంగిమలో పురుషుడు ప్రయోగించే బలమైన అంగ స్పర్శలకు రతి వాంఛ తీరుతుంది.

ఈ మార్పులను ముందులోనే వివరించడం జరిగింది. ముఖ్యంగా స్త్రీ కాళ్ళు చేతులు బిగదీసుకుంటూ పరుపుని నొక్కి పెట్టడం - మూలుగులు ఎక్కువ వడం, ఊపిరి బిగపెట్టడం వంటి లక్షణాలను సులువుగా గుర్తించవచ్చు.

అటువంటి సమయంలో... పురుషుడు అంగప్రవేశంతో రతి సాగించాలి. కదలికలతోపాటు వక్షోజాలు, వక్షోజమొనలకు కూడా ప్రేరణ కలిగిస్తూ స్త్రీ భావాలను గమనిస్తూ అందుకు తగిన విధంగా రతి కదలికలలో వేగాన్ని పెంచడం, తగ్గించడం... ఆపడం చేస్తూ వుండాలి.

మధ్యనైశిత్యం గల స్త్రీలలో ఒకేసారిగా ఏకధాటి భావప్రాప్తి కలగనూ వచ్చు... ఇంకా ఎక్కువసార్లు కూడా జరుగనూవచ్చు. అది ఆయాసమయాలను బట్టి వుంటుంది. దానిని బట్టి పురుషుడు ఆమెకు పూర్తి సంతృప్తి కలిగేంత వరకూ రతి నిర్వహించాలి.

స్త్రీ - కామోద్రేకత ప్రారంభదశనుండి - కామోద్రేక నిశ్చలన స్థితిలోకి వచ్చిన తరువాత... పురుషుడు ముఖరతి విధానంలో యోని శీర్షాన్ని నాలుకొనతో స్పృశిస్తూ... ఒక చేతి వేలిని యోని ప్రవేశం గావించి నిదానమైన కదలికలు చేయడం ద్వారా కూడా స్త్రీ సులువుగా భావప్రాప్తి దశకు చేరుకుంటుంది. ఆ తరువాత పురుషుడు అంగప్రవేశం ద్వారా రతి సాగించవచ్చును. దీని వలన దంపతులలో అనుభూతి ఎక్కువగా వుంటుంది. ముఖ్యంగా స్త్రీలో భావసాంద్రత, అనుభూతి ఎక్కువవుతాయి.

మధ్యనైశిత్యం గల స్త్రీలు భావప్రాప్తి సంతృప్తి కలిగిన తరువాత నిదానంగా కామోద్రేకత కోల్పోవడం జరుగుతుంది. కాబట్టి పురుషుడు మరికొంతసేపు రతికదలికలు సాగించడం వలన ఆసమయంలో అనుభూతి కూడా ఎంతో సంతృప్తినిస్తుంది.

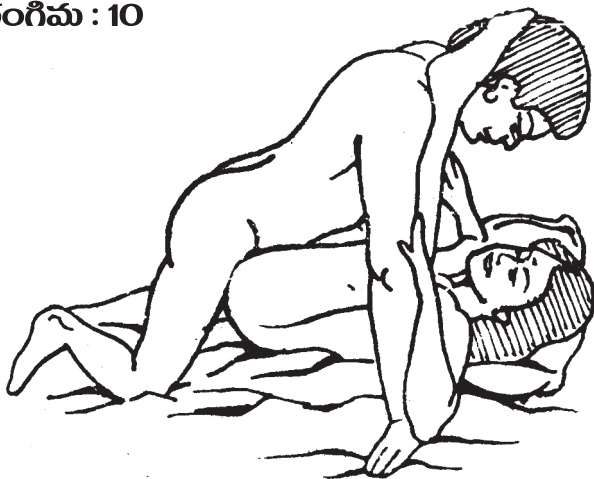
అధిక నైశిత్యం కలిగిన స్త్రీలు - భావప్రాప్తి-

పురుష రతి నిర్వహణ !

కామేశం - పంకజాన్ని కౌగిలిలోకి తీసుకుని ఆమె వక్షోజాలను బలంగా ఛాతికి హత్తుకుని ... ఆమె పెదాలకు తన పెదాలను కలపగానే పంకజంలో రక్తం పొంగిపొర్లసాగింది. ఆవేశంగా కామేశాన్ని కూడా బలంగా హత్తుకుంటూ

అతని ముద్దుకు గాఢంగా ప్రతిముద్దునిస్తూ మంచం మీదకు వాలి... ఒంటి మీద దుస్తులను తొలగించుకుంటూ కామేశాన్ని మీదికి తీసుకుంది.

రతి భంగిమ : 10



భార్య వెల్లకిలా పడుకుని వుండగా - భర్త ఆమె తొడల సందుకు చేరి, రెండు కాళ్ళనూ పైకెత్తి రెండు పాదాలనూ భుజాల మీదవేసుకుని, అంగప్రవేశం కావించి, తన రెండు మోకాళ్ళనూ పరుపుమీద బేస్ చేసుకుని వీలయినంత వరకూ ఆమె మీదకు వాలి, ఆమె చంకల సందు భాగంలో అరచేతులు కూడా పరుపుమీద బేస్ గా వుంచి, రతి కదలికలు సాగించాలి.

ఈ భంగిమలో కూడా స్త్రీలు పిరుదుల నుండి కాళ్ళ వరకూ బాగా పైకి లేచి వుంటుంది. కాబట్టి... యోని ద్వారం కుచించుకుని బాగా బిగుతుగా వుంటుంది.

ఈ భంగిమలో పురుషుడు - యోనిలోంచి పురుషాంగాన్ని నిదానంగా వెలుపలి భాగం వరకూ తీసి ఒక బలమైన స్ట్రోక్ నిస్తూ ఐదు సెకండ్ల తర్వాత మళ్ళీ అదేవిధంగా రతి కదలికలను కొనసాగించాలి.

అధిక నైశిత్యం గల స్త్రీలకు ఈ రతి భంగిమలో బలమైన యోని స్పర్శలు కలుగుతాయి కాబట్టి సులువుగా భావప్రాప్తి దశకు చేరుకుంటారు. యోనిలోనికి పురుషాంగపు స్పర్శలు సూటిగా బలంగా వుంటాయి. యోని ముఖద్వారం నుండి కొంత భాగం వుండే కామనాడులు బాగా స్పందిస్తాయి.

పంకజం వివస్త్త అవ్యగానే కామేశం ఆమెను అక్రమించుకుని రతి కార్యాన్ని ప్రారంభించాడు. పంకజంలో కామోద్రేకం అధికమవుతుంది. ఆమెలోని కామోద్రేకతను బట్టి కామేశాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.

కొంచెం సేపు రతి సాగించి కామేశం నిగ్రహం తప్పిపోయాడు... వీర్యస్థలనంతో నీరుకారిపోయాడు.

రతి సాగించమని పంకజం అతని భుజాలను పట్టుకుని కుదిపేయ సాగింది. అయినా కామేశంలో ఎటువంటి చలనం లేదు. ఆమె సహించలేక పోతుంది. నరాలు పోట్లెక్కిపోతున్నాయి. కామేశాన్ని బలంగా హత్తుకుంటూ, గాఢంగా మూలుగుతూ తొందరచేస్తుంది....కానీ ఉద్రేకం చల్లారిపోయిన కామేశం ఆమెమీద నుండి లేచాడు.

ఆ పరిస్థితికి తట్టుకోలేకపోతుంది పంకజం... అతన్ని నానా మాటలు అనసాగింది.

అతణ్ణి అసహ్యంగా... ఈ సడించుకుంటూ...తన పరిస్థితికి వెక్కివెక్కి ఏడవసాగింది. కామేశం ఆమెను ఓదార్చే కొద్దీ మరీమరీ రెచ్చిపోతుంది.

ఇలా జరగడం వాళ్ళ దాంపత్యంలో కొత్త కాదు. ఈ మధ్య తరచుగా జరుగుతూ వుంది. భర్తవలన ఏమాత్రం సెక్స్ సంతృప్తి లేదని పంకజం గోల గోల చేస్తుంది. భార్యకు ఏదో కామపిశాచి పట్టిందని కామేశం భయపడి పోతున్నాడు.

అధిక నైశిత్యం గల స్త్రీ తత్వాన్ని, భావప్రాప్తి విధానాన్ని, గుర్తించలేనపుడు. ఈ విధమైన బెడ్ రూమ్ రభసలు జరగటం పరిపాటి.

అధిక నైశిత్యం గల స్త్రీలు చాలా తక్కువ శాతం మంది వుంటారు. వీరు- పురుషుడు సన్నిహితంగా వచ్చి కౌగలించుకుంటేనే చాలు... వెంటనే కామోద్రేకతలో కొచ్చి రతిసంసిద్ధత చెందగలరు. వీరిలో... కామోద్రేకత నిశ్చలంగా ఉండేదశ, భావప్రాప్తి దశ, కామోద్రేకత ఉపసంహరణ దశ కూడా చాలా సమయం వుంటుంది.

అధిక నైశిత్యం గల స్త్రీలలో సాధారణంగా ఏకధాటి భావప్రాప్తి వుంటుంది. ఈ భావప్రాప్తి సమయం చాలాసేపు వుంటుంది.

కామోద్రేక సమయంలో పురుషుడు ప్రయోగించే సాధారణ స్పర్శలకు వీరు అనుభూతి చెందలేరు. కామోద్రేకం తీవ్రస్థాయిలో వున్నపుడు వీరి శరీరం మొద్దుబారుతుంది. బలమైన స్పర్శలతో గోళ్ళు గుచ్చుకోవడం, ముద్దులతోపాటు పురుషుడు కొరికినపుడు వీరు బాగా స్పందించి అనుభూతి చెందుతారు.

రతి భంగిమ : 11



భార్య వెల్లకిలా పడుకుని, తొడలను బాగా విశాలం చేసుకుని పాదాలను పరుపుమీద ఆనించి వుండగా... భర్త ఆమె తొడల సందున మోకాళ్ళమీద నిలబడి, భార్య పిరుదులను పట్టి తన మొల ప్రదేశానికి చేరువయ్యేట్లు పైకి ఎత్తి అంగప్రవేశం చేయాలి. భార్య కూడా పైకి లేవడానికి వీలుగా... తన రెండు చేతులను భర్తవీపుమీదకు చేర్చి పట్టుకోవాలి.

ఈ భంగిమలో స్త్రీ యోని ద్వారం కావలసినంత మేరకు సాగుతుంది. భర్త కొంచెం సేపు రతి కదలికలు చేసి ఆపుచేయగా, భార్యకూడా పాదాలను దన్నుగా వుంచి కొంచెం - సేపు రతి కదలికలు చేసి ఆపాలి.

ఈ విధంగా ఒకరితర్వాత ఒకరు సాధ్యమైనంత ఎక్కువసేపు రతి సాగించవచ్చును. ఈ భంగిమవలన స్త్రీ యొక్క నడుము, పిరుదులు, తొడలు స్లిమ్ గా తయారవుతాయి. కాళ్ళకు, చేతులకు మంచి పటుత్వం కలుగుతుంది.

రతికార్యం చివరిదాకా పురుషుని ద్వారా అన్ని రకాల స్పర్శలను కోరుకుంటారు. బలమైన రతి కదలికలను కూడా కోరుకుంటారు.

అధిక నైశిత్యంగల స్త్రీలు కామోద్రేకత కలిగిన వెంటనే పురుషాంగ ప్రవేశం కోసం ఆరాటపడటం... పురుషుణ్ణి అందుకు ప్రోత్సహించడం వలన పురుషుడు సాధారణంగా సాగించే రతిలో వీరు లైంగిక సంతృప్తి చెందలేరు.

పురుషుడు మంచి రతి నిగ్రహశక్తి కలిగి...వీర్యస్కలనాన్ని అదుపులో వుంచుకుని, ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు రతి ముగించేంత సామర్థ్యం కలవాడయితేనే వీరు భావప్రాప్తి ద్వారా సంతృప్తి చెందగలరు. కానీ అటువంటి మగాళ్ళు ఎంతమందుంటారు ?

కాబట్టి - చక్కని లైంగికావగాహనను కలిగి వుంటే ఇటువంటి స్త్రీలను కూడా సులువుగానే రతిసంతృప్తి కలిగించవచ్చును.

అధిక నైశిత్యం కలిగిన స్త్రీలు... చాలా త్వరగా కామోద్రేకత పొందుతారు. కాబట్టి - ఆస్తిలో వారి కోరికలు తీర్చుకోవడానికి పురుషునికి ఏవిధంగానయినా సహకరిస్తారు. సెక్స్ లో చాలా విచ్చలవిడిగా వుంటారు. రతి కార్యంలో వారిలోని హావభావాలనుగానీ - వాళ్ళలోని భావాలను గానీ సిగ్గు, బిడియం, మొహమాటం లేకుండా వెలిబుచ్చుతారు.

ఒక విధంగా చెప్పాలంటే వీరు సెక్స్ లో చాలా చనువుగా డ్రిల్లింగ్ గా వుంటారు. వీరి తత్వాన్ని బాగా అర్థం చేసుకుని, పురుషుడు నిగ్రహంగా, కొన్ని మెళకువలతో రతి సాగిస్తే - చాలా ఆనందకరంగా వుంటుంది. ఇందుకు లైంగికావగాహన ఎంతో అవసరం!

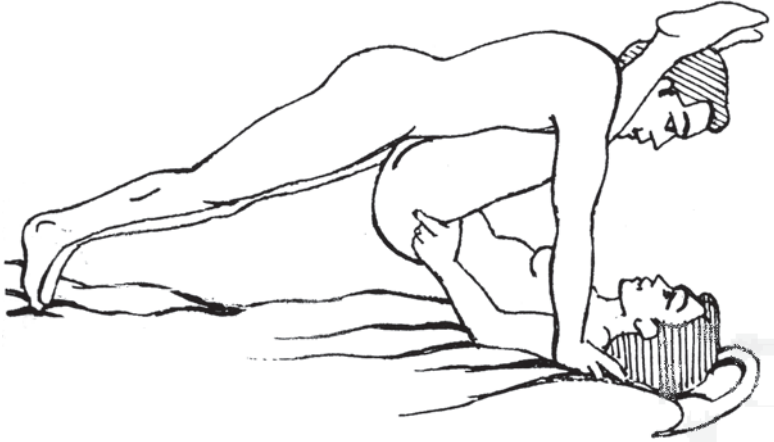
రతికార్యంలో ముందుగా శృంగార స్పర్శలను ఎక్కువసేపు కొనసాగించాలి. కొద్దిపాటి లైంగిక ప్రేరణకే అధిక నైశిత్యంగల స్త్రీ కామోద్రేకతలో కొచ్చి....రతి సంసిద్ధత కలిగి అంగప్రవేశానికి తొందరచేస్తుంది.

కానీ పురుషుడు అంగప్రవేశాన్ని వాయిదావేస్తూ ఆమె శరీరాన్నంతా నిమురుతూ... స్పృశిస్తూ...ముద్దులిస్తూ ఆమెలో కామోద్రేకతలను పెంచుతూ వుండాలి. ఈ స్పర్శల వలన స్త్రీ మొదట్లోనే బాగా లైంగిక ప్రేరణ పొందుతుంది. కాబట్టి ఆ తరువాత నుండి నిదానంగా లైంగిక ప్రేరణ పొందగలుగుతుంది.

అందువలనే కామోద్రేక దశనుండి భావప్రాప్తి దశకు చేరుకునే సమయం ఎక్కువుతుంది.

ఇటువంటి స్త్రీ మామూలుగా సాగించే స్పర్శల కన్నా కొత్తదనంగా విభిన్నంగా వుంటే పురుషస్పర్శలకు బాగా స్పందిస్తుంది.

రతి భంగిమ : 12



భార్య వెల్లకిలా పడుకుని తొడలను ఎడం చేసుకుని వుండగా, భర్త ఆమె తొడలసందుకు చేరి, ఆమె రెండుకాళ్ళనూ పైకెత్తి తన రెండు భుజాలమీద వేసుకుని అంగప్రవేశం గావించి, రెండు కాళ్ళను బాగా వెనక్కుచాచి, పాదాల వేళ్ళను పరుపుమీద దన్నుగా వుంచి, తన రెండు అరచేతులను ఆమె భుజాల ప్రక్కన పరుపుమీద ఆనించి, చేతులు నిటారుగా వుండేట్లు వీలయినంత పైకిలేవాలి.

భార్య కూడా పిరుదుల ప్రక్కన రెండు చేతులను దన్నుగా పట్టుకుని అంగబంధం విడిపోకుండా భర్తకు అనుగుణంగా... ఆమె వీపు భాగం నుండి పైకెత్తి వుంచాలి.

ఈ భంగిమలో పురుషుడు కొంతసేపు రతి కదలికలు చేసిన తరువాత, భార్యకాసేపు రతి కదలికలు చేయాలి.

ఈ భంగిమలో యోని ద్వారం బాగా బిగుతుగా వుంటుంది. రతి కదలికలకు స్త్రీలో విచిత్రమైన అంగస్పర్శలు - అనుభూతి కలుగుతుంది.

కాబట్టి పురుషుడు ఆమె బుగ్గలమీద ముద్దులిస్తూ- చర్మాన్ని మునిపళ్ళతో సుతారంగా పట్టిలాగడం, అలాగే చనుమొనలను కూడా పళ్ళతో ప్రేరేపించడం... పెదవులను పళ్ళతో బిగించి వదలడం...వక్షోజాలను స్పృశించేటపుడు గోటిస్పర్శలు తెలిసేటట్లు ప్రయోగించడం వలన స్త్రీలోని లైంగిక ప్రేరణ అధికమవుతూ కామోద్రేక నిదానంగా పెరుగుతూ మంచి అనుభూతి చెందగలుగుతుంది.

ఈ స్థితిలో స్త్రీ అంగప్రవేశానికి ఆరాటం కనబరుస్తున్నా పురుషుడు చాకచక్యంగా వాయిదావేస్తూ కొత్త కొత్త విధాలైన బాహ్యస్పర్శలను ప్రయోగించాలి.

వక్షోజాలు, వక్షోజ మొనల స్పర్శలు కొంతసేపు సాగించిన తరువాత పురుషుడు ఆమె జననాంగ భాగాల స్పర్శలకు పూనుకోవాలి. చేతివేళ్ళతో సాధారణంగా చేసే స్పర్శలకన్నా నోటిద్వారా, నాలుకతో, మునిపళ్ళతో జననాంగ భాగాలకు స్పర్శలు కలిగించడం వలన అధిక నైశిత్యం గల స్త్రీ వెర్రెటీగా ఫీలవుతుంది. ఈ ఫీలింగ్ వలన సైకలాజికల్ గా ఆమెలో అనుభూతి బావుంటుంది. త్వరగా భావప్రాప్తి దశకు చేరుకోవడానికి దోహదమవుతుంది.



అందువలన పురుషుడు యోని క్రింద పెదవులు మీద తన పెదవులను ఆనించి ముద్దుల్విడం...నాలుకతో యోనిపెదాలకు రాపిడి కలిగించడం....

యోనిశీర్షాన్ని నాలుకకొనతో అదిమి, పైకి క్రిందికి, రెండు వైపులకూ కదిలించడం... నాలుకను యోనిద్వారంలో కొంతమేరకు జొనిపి కదలికలు సాగించడం వంటివి చేయడం వలన స్త్రీలలో కామోద్రేకత తారాస్థాయికి చేరుకుంటుంది. భావప్రాప్తి దశకు చేరుకుంటారు. వీరిలో భావసాంద్రత కూడా అధికంగా వుంటుంది కాబట్టి పురుషుడు సాధ్యమైనంత ఎక్కువసేపు రతిసాగించాలనే దృఢమైన నిర్ణయాన్ని కలిగి.... తను అధికంగా కామోద్రేకతకు లోనవకుండా ఆమె సంతృప్తి మీద మనసు లగ్నం చేయాలి.

అధిక నైశిత్యం కలిగిన స్త్రీలలో చాలా సేపటినుండి రతికార్యంలో అన్ని కామకేంద్రాలు వాటి పూర్తి ప్రేరణను అందించి వుండటం వలన వాటి ప్రభావం ఇక తగ్గుముఖం పడుతుంది. అందువలన యోని ప్రేరణ- స్పర్శల వలనే ఆమెలో భావావేశాన్ని పెంచాలి.



అందుకు సాధారణ రతి భంగిమల్లో కాకుండా బలమైన యోని స్పర్శలకు అవకాశముండే 'రేర్ ఎంట్రి పొజిషన్' లోని పైన తెలిపిన రతి భంగిమ ఎంతో ప్రయోజనకరంగా వుంటుంది.

స్త్రీ- మోచేతులమీద, మోకాళ్ళమీద ముందుకు ఒంగి పిరుదుల భాగాన్ని బాగా ఎత్తి వుంచగా.... పురుషుడు ఆమె వెనుక పాదాల ఆధారంగా నించుని, యోని ప్రవేశానికి, బలమైన కదలికలకు అనుకూలంగా ఆమె మొలభాగాన్ని పట్టుకుని, ముందుకు ఒంగి రతి సాగించాలి.

ఈ భంగిమలో పురుషుడు స్త్రీ రెస్పాన్సును బట్టి... ఆపాపి బలమైన రతి కదలికలను, కావాలంటే ఎంతైనా వేగంతోనూ రతి కదలికలు కలిగించడానికి వీలుంటుంది. యోని క్రిందిపెదాలకు, యోని ముఖద్వారం నుండి కొంత లోపలిభాగం వరకూ మంచి రాపిడి కలుగుతూ వుంటుంది.

ఈ రతిభంగిమలో పురుషుడు కుడిచేతిని ముందుకు పోనిచ్చి- సూటిగా ఆమె యోనిశీర్షాన్ని ప్రేరేపిస్తూ.... రతి కదలికలు ఇవ్వడం వలన అధిక నైశిత్యం కలిగిన స్త్రీకి మానసికంగా భావోద్వేగం పెరుగుతూ భావప్రాప్తి సంతృప్తి కలుగుతుంది.

అధిక నైశిత్యం కలిగిన స్త్రీలకు సాధారణంగా భావప్రాప్తి సమయంలో ఇతర శరీర స్పర్శలకన్నా.....యోని శీర్షపు ప్రేరణ.... అంతకన్నా ఎక్కువగా యోని ద్వారపు స్పర్శలే ముఖ్యంగా అవసరమవుతాయి. అందులోనూ నూతన రతి విధానాలను పురుషుడు అవలంబించడం వలన...ఆమెలో ఒక రకమైన నూతనోత్సాహం.... తద్వారా ఆమెలో కలిగే భావావేశం ఎక్కువగా ఆమె భావప్రాప్తికి తోడ్పడతాయి.

అధిక నైశిత్యం గల స్త్రీలలో కొంతమందికి.... రతికార్యంలో కామాంగాల నుండి కావలసినంత తీవ్రమైన ప్రేరణ అందకపోవడం వలన భావప్రాప్తి దశలోనే చాలా సమయం వుండిపోవడం జరుగుతుంది.

అంటే- భావప్రాప్తి చెంది... కామోద్రేకత ఉపసంహరణ దశలోకి రాలేకపోతారు. అంతసమయం పురుషుడు రతి సాగించడం కష్టసాధ్యం. ఇటువంటి స్త్రీలు చాలా అరుదుగా వుంటారు.

అటువంటి పరిస్థితులలో పురుషాంగాన్ని పోలిన సున్నితమైన వాటితో రతి సాగించడం వలన స్త్రీలోని భావావేశం పెరుగుతూ భావప్రాప్తి చెందటం జరుగుతుంది.

ఇటువంటి పరిస్థితులనేకాదు... ఎటువంటి తత్వం గల స్త్రీకైనా పురుషుడు సంతృప్తి కలిగించలేక నిగ్రహం తప్పిపోయినపుడు - పురుషాంగాన్ని పోలిన వాటితో రతినాగించి సంతృప్తి కలిగించాలి. ఈ విధానాన్ని ఏ పురుషుడు చిన్నతనంగా భావించకూడదు.



దాంపత్య జీవితంలో కొన్ని కొన్ని ... సందర్భాలలో ఇటువంటి పరిస్థితులు ఎదురవుతుంటాయి. అటువంటపుడు స్త్రీని సంతృప్తి పర్చడమే బాధ్యతగా భావించాలి.

‘సెక్స్ వల్ ఎయిడ్స్’ పేరిట - విదేశాల్లో కృత్రిమ పురుషాంగాలను కొన్ని కాస్మోటిక్ కంపెనీలు తయారుచేస్తున్నాయి. వీటిని ‘వైబ్రేటర్స్’ గా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఆయా దేశాల్లో ఇవి వాడుకలో వున్నాయి.

మనదేశంలో వీటిని నిషేధించడం జరిగింది. కాబట్టి ఈ అవసరమున్న వారు లింగాకృతిని పోలిన వాటిని ఉపయోగించడం జరుగుతుంది.

వైబ్రేటర్స్ రకరకాల పరిమాణాలలో...రక రకాల స్పర్శలను కలిగించే విధంగా రూపొందిస్తున్నారు. వీటిలో బ్యాటరీని అమర్చడం వలన... వాటి మటుకు అవే ‘జర్స్’ లు ఇవ్వగలుగుతాయి.

భార్యలో 'భావప్రాప్తి' ని భర్త ఎలా గమనించాలి ?

భార్యాభర్తలు రతికార్యంలో పాల్గొని వుండగా- భార్యలో కలిగే భావప్రాప్తిని భర్త గమనించడం అంత సులువుగా జరగదు. కొన్ని రతిభంగిమల ద్వారా మాత్రమే భార్యలోని భావప్రాప్తిని గమనించడం జరుగుతుంది. అది అనుభవం మీదగానీ సాధ్యం కాదు.

వివాహమైన మొదటి రోజు నుండే భార్య భావప్రాప్తి అనుభూతిని గమనించాలి. దీనివలన ఎన్నో ఉపయోగాలున్నాయి. ముఖ్యంగా భార్య లైంగిక విధానం భర్తకు బాగా అర్థమవుతుంది. ఈ తరువాత జరిగే రతి కార్యాలలో భార్య కామోద్రేక స్థాయిని, భావప్రాప్తి సమయాన్ని భర్త సులువుగా అంచనా వేసుకుంటే- అందుకు తగినట్లుగా రతికార్యాన్ని నిర్వహించడం జరుగుతుంది. దీని వలన.... పురుషునిలో చక్కని లైంగికావగాహనతో పాటు రతి నిగ్రహశక్తి కూడా ఏర్పడుతుంది.

దంపతుల రతికార్యంలో భార్య భావప్రాప్తిని భర్త సులువుగా గుర్తించడం కష్టం కాబట్టి ప్రఖ్యాత ఆధునికలైంగికశాస్త్రజ్ఞుడు 'అల్ఫ్రెడ్ కిన్నే' ఒక విధానాన్ని రూపొందించాడు. ఈ విధానం ద్వారా భార్యలో కలిగే కామోద్రేక స్థితిని, శారీరక మార్పులను, భావప్రాప్తి అనుభూతిని- ఆసమయంలో కలిగే మార్పులు, చర్యలను భర్త సులువుగా గమనించవచ్చును.

ఈ విధానంలో -

దంపతులు నగ్నంగా మారిన తరువాత బెడ్లైట్ వేయకుండా ట్యూబ్లైట్ కాంతిలోనే శృంగారాన్ని మొదలుపెట్టాలి.

కొగలింతలు, ముద్దులు, వక్షోజ స్పర్శలతో కొంత సమయం గడపాలి. స్త్రీ జననాంగ భాగాలయిన యోని పెదవులు, యోని ముఖద్వారం, యోని శీర్షాలకు మాత్రం స్పర్శలు కలిగించకుండా పొత్తికడుపు పై భాగాల్లోనే వీలయినంత ఎక్కువసేపు భర్త స్పర్శలను, ముద్దులను ప్రయోగిస్తూ భార్యకు లైంగిక ప్రేరణలు కలిగించాలి.

ఈ విధానంలోని.... పురుషుడు చాలా నిగ్రహంగా వుండాలి. రతి కార్యంలో పాల్గొన్నట్లుకాకుండా ఒక గేమ్లో 'గోల్' కొట్టడానికి సంసిద్ధుడైనట్లు

వ్యవహరించాలి. ఇక్కడ గోల్ చేయడమంటే - భార్య భావప్రాప్తి ఎలా వుంటుందన్నది తెలుసుకోవడమే!

భర్త- భార్య యొక్క తల నుండి కామపీఠం వరకూ వుండే భాగాన్నంతా స్పృశిస్తూ - ఎక్కువగా ఆమె బుగ్గలు, పెదవులు, మెడ, వక్షోజాలు, చనుమొనలకు, చెవితమ్మెలకు....నోటిద్వారా, నాలుకద్వారా ముద్దులు, స్పర్శలు కొనసాగించాలి.

రతి భంగిమ : 13



భార్య వెల్లకిలా పడుకుని, తొడలను బాగా ఎడం చేసుకుని వుండగా, భర్త ఆమెకు క్రాస్ గా పడుకుని అంగప్రవేశం చేసి.... అలాగే కాసేపు రతి కదలికలు సాగించి, కాసేపు రిలాక్స్ గా వుండాలి.

ఈ విధంగా కొంతసేపు రతి సాగించిన తర్వాత... అంతవరకూ రతి సాగించిన విధానానికి భిన్నంగా, క్రాస్ గా తిరిగి పడుకుని రతి సాగించాలి.

ఈ విధంగా క్రాస్ గా పురుషుడు రతి సాగించడం వలన యోని ద్వారపు రెండు ప్రక్కలకు కలిగే స్పర్శలు - అనుభూతి నూతనంగా వుంటాయి.

ఈ భంగిమలో దంపతులిద్దరూ బాగా రిలాక్స్ గా వుండొచ్చు.

భర్త కూడా కొంచెం సేపు రతి కదలికలు సాగించి, కొంచెం సేపు రిలాక్స్ అవుతూ ఎక్కువ సమయం రతిలో అనుభూతి చెందవచ్చును.

ఈ భంగిమ దంపతులకు నూతనోత్సాహాన్ని కలిగిస్తుంది.

ఈ విధంగా చేయడం వలన భార్య ఎగ్జెట్ దశనుండి ప్లాటో దశకు చేరుకుని, యోని ద్రవాలు బాగా ప్రవింపడంతో కామోద్రేకత నిలకడగా ఉండే దశలోకి వస్తుంది.

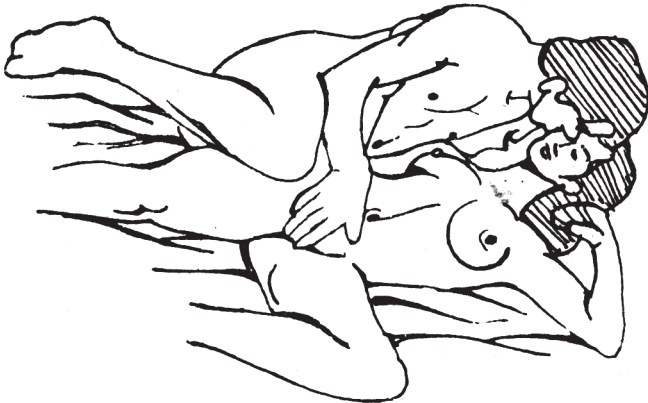
ఈ సమయంలో గతంలో వివరించిన విధంగా - ఆమె వక్షోజాలలోని మార్పుని భర్త ప్రత్యక్షంగా తెలుసుకుంటూ ఆభాగాలకు స్పర్శలను అధికం చేస్తూనే - ఒకచేతిని ఆమె యోని ప్రదేశం మీదికి పోనిచ్చి, యోని క్రింది పెదాలను వేళ్ళతో నిమురుతూ, స్పర్శలు కావించాలి.

ఈ స్పర్శల వలన భార్యలో కామోద్రేకం నిదానంగా పెరుగుతుంది. తొడలను విశాలం చేసుకుంటుంది. కామవాంఛ తీవ్రతరమవుతూ రతిని కోరుకుంటుంది.

ఈ సమయంలో భర్త రతిలోకి దిగకుండా - తనలోని అభిప్రాయాన్ని చెప్పాలి. మంచి కామోద్రేకతలోనున్న భార్య అపుడు అతనికి సహకరించ గలుగుతుంది.

ఈ విధానంలో భర్త - దీనికి ముందు వివరించిన 'భావప్రాప్తి క్రమవిధానాలను' దృష్టిలో పెట్టుకుని - ఆ మార్పులను గమనిస్తూ ముందుకు సాగాలి.

భార్యలో కామోద్రేకత నిలకడ స్థాయిలోనున్నప్పుడే, అతని స్పర్శల వలన ఆమె వ్యక్తం చేసే అనుభూతిని గ్రహిస్తూ ... ఆమె తొడల మధ్య భాగంలోకి చేరి, కూర్చుని ... భార్య తొడలను బాగా విశాలం చేసి కాళ్ళను సగానికి మడిచి... ఆమె పాదాలను పరుపుమీద అనుకునేలా చేయాలి.

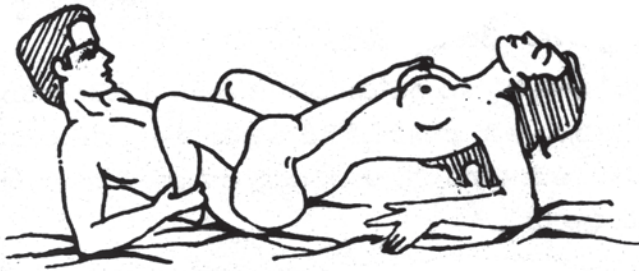


అవుడు భర్త.... భార్య యొక్క యోని ప్రదేశాన్ని గమనించాలి. యోని క్రింది పెదవులు ఉబ్బుగా సాగి వుంటాయి. యోని ముఖద్వారం వద్ద యోని ద్రవాలు నీటిబిందువుల్లా వుంటాయి. మామూలు స్థితికన్నా యోని శీర్షం స్తంభించి స్పృశించడానికి అనుకూలంగా వుంటుంది.

అవుడు భర్త తన ఎడమచేతి బొటన వేలు, చూపుడు వేళ్ళ మధ్య ఆమె యోనిశీర్షాన్ని పట్టుకుని, పూర్వచర్యాన్ని వెనక్కు తీసి చాలా సున్నితంగా స్పృశిస్తూ - మరో చేత్తో ఆమె తొడలమీద, అక్కడ నుండి పొత్తికడుపు ఆపై వక్షోజాలకు, చనుమొనలకు స్పర్శలు కలుగజేస్తూ వుండాలి.

భార్యలో యోనిశీర్షపు స్పర్శలు ప్రారంభమైన దగ్గరనుండి ఆమె అనుభూతులలో మార్పు కలుగుతుంది.

రతి భంగిమ : 14



భార్య వెల్లకిలా పడుకుని వుండగా - భర్త ఆమె కాళ్ళను మడిచి, తొడలను ఎడం చేసి, ఆమె తొడల అడుగునుండి తన తొడలను ప్రక్కకు తెచ్చి, అంగప్రవేశంగావించి మోచేతులమీద వెనక్కువాలి. ఒక కాలును ఆమె కామపీఠం మీదుగా మెలిపెట్టాలి.

అవుడు.... భార్య మోచేతులను దన్నుగా వుంచుకుని వీలైనంత పైకిలేచి, నిదానంగా రతి కదలికలు సాగించాలి. పురుషాంగం యోనిలోంచి జారకుండా వుండేంత మాత్రమే వెనకకు తీస్తూ కదలికలివ్వాలి.

ఈ భంగిమ వలన... యోని ద్వారపు పై భాగానికి మంచి స్పర్శలు కలుగుతాయి. 'జి స్పాట్ వున్నట్లయితే కామోద్రేకత వేగంగా అధికమవుతుంది. ఈ రతి భంగిమలో దంపతులు చాలాసేపు సుఖానుభూతులు పొందవచ్చును.

ఇలా కొంతసేపయేసరికి ఆమెలోని కామోద్రేకత పతాకస్థాయికి ప్రయాణ మవుతుంది. ఆ సమయంలో ఆమెగాని యోనిద్వారపు స్పర్శలను కూడా కోరుకుంటే- భర్త ఇతర శరీర స్పర్శలను ఆపి, కుడిచేతి చూపుడు వేలును యోనిమార్గంలోనికి ప్రవేశపెట్టి నిదానంగా కదలికలు చేయాలి.

కొంతమంది స్త్రీలలో యోని ముఖద్వారం నుండి 2-3 సెంటీ మీటర్లలో యోని పై గోడల్లో అధిక కామోద్రేకత కలిగించే 'జి స్పాట్' వుంటుంది. దీనికి స్పర్శలు కలగటం వలన కూడా కామోద్రేకత పతాకస్థాయికి చేరుతుంది. కానీ ఈ 'జి స్పాట్' అనేది అందరి స్త్రీలకు వుండదు. 40 శాతం మందిలోనే ఉండవచ్చని శాస్త్రజ్ఞుల అంచనా.

భర్త ఈ విధంగా ఒక చేతివేళ్ళతో యోని శీర్షాన్ని, మరో చేతివేలుతో యోని ద్వార స్పర్శలను కలిగించడం వలన భార్యలో కామోద్రేకత తీవ్రస్థాయికి చేరి భావప్రాప్తి దశకు చేరువవుతుంది.

స్త్రీలో భావప్రాప్తి కలుగబోతుందని - 2 నుండి 4 సెకెండ్ల ముందే తెలుస్తుంది. అప్పుడు ఆమె భావప్రాప్తికి రెడీ అవుతూ కాళ్ళూ- చేతులను బిగదీసుకుంటుంది. ఆమె శరీరంలోని అణువణువు భావప్రాప్తి సుఖానుభూతికి సమాయత్తమవుతాయి.

ఇక భావప్రాప్తి అనుభూతి మొదలవుతుంది.

ఆమె చేతులు అందిన వాటిని గట్టిగా బిగదీసి పట్టుకుంటాయి. పరుపుమీద ఆనుకున్న పాదాల వేళ్ళు పరుపులోకి చొచ్చుకుంటూ... పాదాలు మాత్రమే పైకి లేస్తాయి. పిరుదులు పరుపుమీద వుండకుండా చిన్నగా ఎగిరెగిరి పడుతూ, పొత్తికడుపు భాగం అదిరిపడుతూ, చుబుకం కూడా వణుకుతున్నట్లు అవుతుంది. ఈ సమయంలో ఊపిరి బిగబట్టి శరీరమంతా జలదరింపుకు గురవుతున్నా- కనబడే భాగాలు మాత్రం పొత్తికడుపు, చుబుకం మాత్రమే.

భావప్రాప్తి సమయం అయిన తర్వాత ఆమె ప్రశాంతంగా ఊపిరిని వదులుతుంది. భావప్రాప్తి సుఖానుభూతి నుండి భార్య బయటపడినా- భర్త వెంటనే యోని శీర్షపు స్పర్శలను ఆపకూడదు. భార్య - ఇక చాలన్నంత వరకూ కొనసాగించాలి. కొంతమంది స్త్రీలలో ఒకసారి భావప్రాప్తి జరిగినా.... ఇంకా కామోద్రేకత తీవ్రస్థాయిలోనే వుంటూ మరో నిమిషంలో రెండో భావప్రాప్తి

అనుభూతి కూడా కలగవచ్చు. మీ భార్యలో ఎన్ని భావప్రాప్తులు వున్నాయో ఈ సందర్భంగానే గుర్తించాలి.

కామోద్రేకత కలిగిన స్త్రీలో పూర్తి భావప్రాప్తులు అయిపోయిన తరువాత ఇక స్పర్శలను భరించలేదు. అటువంటపుడు భర్త స్పర్శలను విరమించాలి.

రతి భంగిమ : 15



మంచానికి అడ్డంగా - పిరుదులు మంచం అంచుల మీద వుండేట్లుగా భార్యవెళ్లకిలా పడుకుని వుండగా... భర్త అంగప్రవేశానికి వీలుగా ఆమె తొడలను విశాలం చేసుకుని, అంగప్రవేశం చేస్తూ పూర్తిగా ఆమె మీదకు వాలిపోవాలి.

ఈ భంగిమలో దంపతులిద్దరూ ఒకరొకరు హత్తుకు పోవడానికి, బాహ్యస్పర్శలు కలిగించుకోవడానికి చాలా అనుకూలంగా వుంటుంది.

భర్తకూడా భార్య కామోద్రేకతకు తగినట్లుగా రతి కదలికలు చేయవచ్చు. బలమైన యోని స్పర్శలు కలుగుతాయి. యోని శీర్షానికి కూడా చక్కని స్పర్శలందుతాయి.

నవదంపతుల శోభనం

నవ దంపతుల కలల పంట శోభనం... వారిలోని ఎన్నెన్నో కోర్కెలను సాఫల్యం చేసుకునే మొదటిరాత్రి. ఈ రాత్రిని నవదంపతులు పరిపూర్ణంగా సుఖమయం చేసుకోవడానికి ఎన్నో విషయాలను తెలుసుకోవడం వలన పూర్తి లైంగికావగాహన పొందగలరు.

వివాహానంతరం జరిగే శోభన రాత్రి... ఆయా దంపతుల కలల పంట. ఎంతోకాలంగా వారిలో వుండే ఆలోచనలు, అభిప్రాయాలు, కోరికలను నిజం చేసుకుంటూ- లైంగికానుభవంలోనికి ప్రవేశించే రాత్రి.

శోభన రాత్రి నుండి... ప్రతి రాత్రి దంపతుల సొంతం. ఎవరన్నా చూస్తారేమోననే భయం అవసరం లేదు. గర్భం వస్తుందేమోనన్న భయం అస్సలు అవసరంలేదు. తగినంత సమయం లేదే అని చింత అవసరం లేదు.

సమాజం వారిని దంపతులుగా ఒకటి చేసింది. స్వేచ్ఛగా సుఖ సంతోషాలను పొందే లైంగికావకాశం కల్పించింది. వారి వారి కోరికలను సఫలీకృతం చేసుకోవడానికి....నవదంపతులకు స్వాగతం పలుకుతుంది మొదటిరాత్రి.

ఇటువంటి శోభన రాత్రిని నవదంపతులు పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. భవిష్యత్లో వారి దాంపత్య జీవితంలో ఎటువంటి పొరపొచ్చాలు లేకుండా.... శోభన రాత్రి నుండే గట్టి పునాది వేసుకోవాలి.

సాధారణంగా శోభనరాత్రి....మొదటి కలయికల ముందు స్త్రీ-పురుషుల్లో వాళ్ళ మనస్తత్వం, ఆలోచనలను బట్టి కొన్ని భయాలు, అపోహలు, అభిప్రాయాలు వుండటం సహజం.... పురుషుని కామోద్రేకతలో ఆత్మత, కంగారు....స్త్రీలలో ఎక్కువగా సిగ్గు, బిడియం, ఆందోళనలు వుంటాయి.

వీటన్నిటినీ కొంచెం లైంగిక అవగాహనతో వ్యవహరించి, మొదటి లైంగిక కలయికతోనే వారి మనసుల నుండి పారద్రోలాలి.

ముఖ్యంగా శోభన గదిలోని నూతన దంపతులు ఎటువంటి టెన్షన్లను మనసులో పెట్టుకోకుండా ప్రశాంతంగా వుండగలిగే మానసిక స్థైర్యాన్ని పెంచుకోవాలి. ముఖ్యంగాశారీరక, మానసిక అలసట కలిగి వుండకూడదు. ఈ విషయాన్ని జాగ్రత్తగా గమనించాలి.

హడావిడి శోభనాలు

ఆ రోజు తెల్లవారుఝామున గోపి- రాధలకు పెళ్ళయింది.

అంటే- క్రితం రాత్రినుండి అలంకారాలు, ఇతరత్రా తతంగాల వలన ఆ రాత్రంతా నిద్దర లేదు. అల్పాహారాలు తప్పితే సరైన ఆహారం కూడా లేదు. తెల్లవారుఝామున పెళ్ళయింది. అప్పటి నుండి ఏవేవో పూజలు, వ్రతాలు.... వచ్చిపోయే వారితో పలకరింపులు.

దాంతో అస్సలు విశ్రాంతి లేదు. పగటి పూట ఎండ మండిపోతుంది. శరీరమంతా బద్ధకంగా, భారంగా వుంటుంది. అలసటవలన కళ్ళుమూతలు పడుతున్నా బలవంతంగా నిలదొక్కుకోవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

ఆరాత్రే శోభనం....ఆ సాయంత్రం నుండే పరిమళద్రవ్యాలతో స్నానాలు, శోభనదుస్తుల అలంకారాలు, శోభనగదిలో అమ్మలక్కలు నిర్వహించే తతంగాలు... పంతులుగారు జరిపే తతంగాలు పూర్తయేసరికి ఆ రాత్రి పన్నెండు గంటలయిపోతుంది.

గదిలో, ఏకాంతంలో గోపి- రాధలు 'హమ్మయ్య' అనుకుంటూ కొంత మానసికంగా రిలీఫ్ ఫీలయినా.... వారి శరీరాలు 36 గంటల పాటు నిద్రలేకపోయేసరికి ఎంతో అలసిపోయాయి.

కొంత ఉత్సాహంతో ఇద్దరూ ఎంతో అనుభవించాలని ఒకటైనా వారి అనుభవం కొద్దినిమిషాల్లోనే ముగిసిపోయింది. వేడి చల్లారిన వారి శరీరాలు ఇహ మాటవినడం లేదు. అనుకోకుండానే మగత ఆవహిస్తుంది. మదిలో ఎటువంటి కోరికలూ కలగటం లేదు. కళ్ళు మూతలు పడుతున్నాయి. చెరోవైపుకూ తిరిగిపడుకున్నారు.

వారికి మెలుకవ వచ్చేసరికి ఏదో... ఎంతో కోల్పోయామన్న ఫీలింగ్ ఎక్కువైంది.

అందువలన శోభనరాత్రికి ముందు కనీసం మూడు నాలుగు గంటల పాటు మంచి నిద్రవుండాలి. దీనివలన శరీరానికి అలసట వుండదు. మనసు ప్రశాంతంగా వుంటుంది.

శోభనపు గది

శోభనపుగదిలో సాధ్యమైనంత చల్లదనం వుండేట్లు చూసుకోవడం మంచిది. గది తలుపులు, కిటికీలు మూసివేయడం వలన ఆ గదిలో వేడి చోటు చేసుకుంటుంది. ఫ్యాన్లు తిరుగుతున్నా కూడా ఆ గాలి కూడా వేడెక్కుతుంది. చల్లగాలి మనసుకు ఆహ్లాదాన్నిస్తుంది. ఉత్సాహంగా సెక్స్ లో పాల్గొనేటట్లు చేస్తుంది.

శోభనపుగది సుగంధ పరిమళాలు వెదజల్లే విధంగా వుండాలి. మల్లెలు, సంపంగెల సువాసనలు మానసికంగా ఎంతో ఉత్తేజాన్ని కలిగిస్తాయి. మంచి సెక్స్ ప్రేరకాలుగా పనిచేస్తాయి. కామవాంఛలతో నుండే నూతన దంపతులకు మత్తెక్కిస్తాయి.

శోభనగదిలో మరీశబ్దం కాకుండా.... సన్నని మ్యూజిక్ వుండటం మానసికోల్లాసాన్ని కలిగిస్తుంది. టేపెరికార్డర్ ద్వారా చక్కని మ్యూజిక్ ను ఏర్పాటు చేసుకోవటం మంచిది.

సువాసనలు వెదజల్లే పువ్వులను ... శోభనగదిలో అలంకారప్రాయం గానే కాకుండా పాస్పూమీద విరజల్లడం.... అవి నలుగుతూ ఇంకా మంచి సువాసనలను వెదజల్లుతాయి.

శోభనంలో పాల్గొనే జంట శరీర శుభ్రతను తప్పకుండా పాటించాలి. చంకలలోనూ, జననాంగాలవద్ద గల రోమాలను షేవ్ చేసుకుని గానీ,

హాయిరీరిమూవర్స్ వాడిగాని తొలగించాలి. రోమాలను తొలగించుకుని స్నానం చేసిన తరువాత ఆ ప్రదేశాల్లో నైసిల్పొడర్ పూసుకోవడం వలన చెమట వాసనలు రాకుండా వుంటాయి.

సాధారణంగా పెళ్ళిళ్ళు ఎండాకాలంలోనే జరుగుతుంటాయి. ఎండ ప్రభావం వలన అసలే శోభనగదిలో గాలి వేడెక్కుతుంది. ఈ వేడి, సెక్స్లో

రతి భంగిమ 16



భర్త వెల్లకిలా పడుకుని వుండగా, భార్య అతని మీదికి చేరి అంగప్రవేశం కావించుకుని.... అతని మీదకు పూర్తిగా వాలిపోయి, రెండు చేతులతో అతన్ని చుట్టుకుని నిదానంగా రతికదలికలు సాగించాలి.

భర్తకూడా.... ఆమెను గట్టిగా బంధించి, ముద్దులు, ఇతరత్రా బాహ్యస్పర్శలు కొనసాగించాలి.

ఈ భంగిమలో భార్య కాళ్ళను దగ్గరగా చేర్చుకుని నిటారుగా చాపుకుని వుండటం వలన యోని ద్వారానికి బలమైన స్పర్శలు అందుతాయి గానీ, పురుషాంగం పూర్తిగా యోనిలోనికి ప్రవేశించే అవకాశం వుండదు.

అందువలన ఈ విధంగా కాసేపు రతి కదలికలు సాగించిన తరువాత - భర్త కాళ్ళను దగ్గరకు చేర్చుకుని నిటారుగా చాచి వుండగా... భార్య రెండు తొడలు భర్తతొడల మీదుగా ప్రక్కకు జార్చి... మోకాళ్ళను బేస్ చేసుకుని రతికదలికలు సాగించాలి.

ఈ భంగిమలో పురుషాంగం పూర్తిగా యోనిలోకి ప్రవేశిస్తుంది. ఈ భంగిమలోని రతి కదలికలలో స్త్రీ అతనిమీదకు ఎగబ్రాకుతున్నట్లుగా వుంటుంది. యోని శీర్షానికి కూడా మంచి స్పర్శలు కలుగుతాయి.

వేడి వలన కొంతమందిలో చెమట్లు ఎక్కువగా పోస్తాయి. ఈ చెమట్లు కొందరికి ఎలర్జిక్ గా వుంటాయి. కాబట్టి పెర్ఫ్యూమ్ వాడటం వలన ఈ సమస్య కొంతవరకూ పరిష్కరింపవచ్చుతుంది.

శోభనం గదిలో వుంచిన స్వీట్లు, పండ్లు మధ్య మధ్యలో తినడం వలన, గ్లూకోజ్ నీళ్ళు త్రాగడం వలన తాత్కాలికంగా కొంత కేలరీస్ శక్తి లభిస్తుంది. ఒకసారి సెక్స్ లో పాల్గొని అలసిపోయినపుడు గ్లూకోజ్ వాటర్ వెంటనే అలసటను తగ్గిస్తుంది.

మొదటి రతి కలయిక

కొంతమంది పురుషుల్లో వారి మనస్తత్వ రీత్యా ఆవేశం ఎక్కువగా వుంటుంది. వారు ఆశించినది వెంటనే పొందేయాలనే ఆతృత కలిగి వుంటారు.

ఈ ఆతృత వేరే విషయాల్లోనైతే ఫరవాలేదు. గానీ సెక్స్ లో మాత్రం చాలా సమస్యలకు కారణమవుతుంది.

ఇటువంటి వారికి స్త్రీని చూడగానే ఒక్కసారిగా కామోద్రేకత ఎగిసిపడుతుంది. వెంటనే స్త్రీని పట్టుకుని ఆతృతగా అంగప్రవేశం కావించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. స్త్రీ ఏ మాత్రం వీలిచ్చినా- కొద్దిపాటి కదలికలతోనే త్వరగా చల్లబడిపోతారు.

శోభనం గదిలో ఇటువంటి మొదటిరతి కలయిక వలన కేవలం- వీర్యస్థలనం ద్వారా పురుషుని కామోద్రేకం తగ్గిపోతుందేగానీ... ఏమాత్రం శృంగారానుభూతిగానీ, రత్యానందం, సంతృప్తి వుండదు.

మరి కొంతమంది పురుషులలోవీరు ఆవేశపరులు కాకపోయినా... ముందు ఒకసారి రతి సాగించి.... రెండవసారి బాగా సెక్స్ లో పాల్గొనాలనే 'సైకాలజీ' వుంటుంది. ఈ సైకాలజీవలన కూడా ఎన్నోసమస్యలు ఏర్పడతాయి.

ఏమాత్రం ముద్దు- ముచ్చట లేని మొదటి రతికార్యం వలన కలిగే పరిస్థితులను సునిశితంగా గమనించండి.

స్త్రీ సహజ లైంగిక విధానం ప్రకారం కొంత కామనాడుల స్పందనకు గురికాకుండా రతి సంసిద్ధత పొందలేదు.... అంటే ఆమెలో యోని ద్రవాలు స్రవించే అవకాశం లేదు. దీనివలన యోనిద్వారం పురుషాంగ ప్రవేశానికి

కావలసినంత అనుకూలం వుండదు. అందువలన పురుషుడు సాగించే రతి వలన యోనిద్వారపు గోడలు చీరుకుపోవడం, చాలా బాధను అనుభవించడం జరుగుతుంది. యోనిలో మంట వాపు వలన ఆమె రెండవసారి పురుషునికి రతి అవకాశాన్ని ఇవ్వలేదు. ఇటువంటి మొదటి రతి వలన... 'రతి కార్యంలో ఇంతబాధ అనుభవించాలా' అనే భావాలు కలుగుతూ... 'వెజైనిస్ మస్' అనే మానసిక రుగ్మతకు గురయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా వుంటాయి. అంటే- తర్వాత పాల్గొనే రతికార్యాల్లో కూడా పురుషుడు రతికి ఉపక్రమిస్తున్నాడంటేనే- ఒక్కసారిగా ఆమెలో బాధ, భయం ఆవహించి యోని కండరాలు బిగదీసుకుపోతాయి. దీనివలన రతిలో పాల్గొన్న ప్రతిసారీ చాలా బాధను అనుభవించడం జరుగుతుంది. దీనివలన 'రతి విముఖత' ఏర్పడుతూ 'రతి

రతి భంగిమ : 17



భర్త వెల్లకిలా పడుకుని వుండగా- భార్య అతని మీదికి చేరి అంగప్రవేశం కావించుకుని, అతని ఒక తొడమీదుగా ఆమె తొడను పేర్చి మోకాలిని క్రిందికి జార్చి- కాసేపు రతి కదలికలు సాగించాలి.

తరువాత భర్త రెండవ తొడ మీదుగా ఆమె రెండవ తొడను పేర్చి, మోకాలును క్రిందికి జార్చి కాసేపు రతి కదలికలు సాగించాలి.

ఈ విధంగా.... మార్చి మార్చి రతికదలికలు చేయడం వలన యోని ద్వారానికి రెండు వైపులా బలమైన స్పర్శలు ఎంతో అనుభూతిని కల్గిస్తాయి.

ఈ భంగిమలో దంపతులు ముద్దులు, కౌగిలింతలు, వక్షోజస్పర్శలు, చూషణలు కావించుకోవడానికి అనుకూలత వుంటుంది.

జడత్వానికి గురై జీవితాంతం, లైంగిక సంతృప్తి పొందలేని వారిగా మిగిలిపోతుంది.

- ★ కొంతమంది స్త్రీలలో ముందునుండే ‘ రతిజడత్వం’ (FRIGIDITY) వుంటుంది. వీరు ఎటువంటి పరిస్థితుల్లో పురుషునికి రతి అవకాశాన్ని కలిగించలేరు. తీవ్రంగా ప్రతిఘటిస్తారు. దాంతో మొదటి రతి కలయికే రసాభాస అవుతుంది. శోభనం గది కాస్తా చిన్న రణస్థలంగా మారుతుంది. ఆ తర్వాత ఆ దాంపత్యం ఎలా సాగుతుందో చెప్పలేం.
- ★ స్త్రీలలో సహజంగా మొదటిసారి రతికార్యంపట్ల కొంత భయాందోళనలు వుంటాయి. వీరిలో రతిజడత్వం లేకపోయినప్పటికీ పురుషుడు రతికి ఉపక్రమిస్తున్నాడు అనే సరికి ఒక్కసారిగా తొడభాగాల్లోనూ, యోని కండరాలు బిగదీసుకుపోతాయి. ఈ పరిస్థితి వలన పురుషునికి అంగ ప్రవేశం చేయడానికి కావలసినంత వీలుండదు. అంగాన్ని యోని ప్రవేశం చేయకుండానే... వీర్యస్కలనమై పోతుంది. ఎన్నిసార్లు ప్రయత్నించినా ఇదే పరిస్థితి ఎదురవుతుంది. దీనివలన పురుషుడు అయోమయంలో పడిపోవడం, కొన్ని రకాల మానసిక అపోహలకు గురికావడం జరుగుతుంది.

ఇలా.... శోభనరాత్రి మొదటి రతికలయిక పురుషుడు- ఆవేశం, ఆతృతతో స్త్రీ పరిస్థితిని పట్టించుకోకుండా రతి సాగించడం వలన ఎన్నో సమస్యలు కలగడమే కాకుండా ఈ ఆవేశం- ఆతృత వలన పురుషులలో ‘శీఘ్రస్కలనం కలిగే ప్రమాదముంది.

నూతన వరుడు ఎలా వ్యవహరించాలి?

శోభనగదిలోని వరుడు- ఎటువంటి ఆందోళన లేకుండా... తనలోని ఆలోచనలను మౌల్డ్ చేసుకోవాలి. మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలి. తనలోని ఆవేశాన్ని, ఆతృతను అదుపులో పెట్టుకుంటూ... తనలోని కోరికలు తీర్చుకోవడానికి ఈ ఒక్కరాత్రే పరిమితం కాదనీ... ఈ రాత్రినుండి ఎన్నో రాత్రులు సుఖం అనుభవించవచ్చని... ఆతృత, కంగారు లేకుండా సెక్స్ లో బాగా ఎంజాయ్ చేయాలని.... భార్యను బాగా సంతృప్తి పరచాలని భావించాలి.

నూతన వధువు చెంతకు చేరగానే... వెంటనే శృంగారంలోకి దిగకూడదు. ముందుగా... ఆమెతో స్నేహాన్ని పెంచుకోవాలి. అందుకు అనుకూలమైన మాటలను ప్రయోగిస్తూ... ఆమె చేతకూడా మాట్లాడించాలి.

కొంతసేపిలా స్నేహాన్ని పెంచుకోవడం వలన మనోభావాలు మార్పు చెందుతూ... మదిలోని కామోద్రేకత కుదుటపడుతుంది. ఈ స్నేహం వలన నూతన వధువుతో కొంత చనువు పెరుగుతుంది. భర్త గురించి ప్రాథమిక అవగాహన ఏర్పడుతుంది. ఈ అవగాహన.... ఆమెలోని ఎన్నో మానసిక భయాలను పోగొడుతూ అతని మీద కోరికను కలిగిస్తుంది.

ఇలా ఇద్దరి మధ్యనా కొంత చనువు ఏర్పడటం వలన.. ఆమెలో కోరిక కలగడం వలన శృంగారానికి మనస్ఫూర్తిగా దగ్గరవుతుంది.

రతి భంగిమ : 18



భర్త వెళ్లకిలా పడుకుని- కాళ్ళను సగానికి మడిచి వుంచగా... భార్య అతనికి రివర్స్ గా మీదకు చేరి, అంగప్రవేశం కావించుకుని... రెండు అరచేతులను భర్త పాదాల ప్రక్కన బేస్ గా పరుపుమీద ఆనించి రతి కదలికలు ప్రారంభించాలి.

ఈ భంగిమలో స్త్రీకి యోనిస్పర్శలు - అనుభూతి మామూలుకన్నా విరుద్ధంగా వుంటాయి. యోనిద్వారపు అడుగుభాగానికి పురుషాంగపు స్పర్శలు బలంగా వుంటాయి.

ఈ భంగిమలో స్త్రీ నడుము భాగాన్ని మాత్రమే ప్రయోగించి రతి కదలికలు సాగించడం జరుగుతుంది. దీనివలన క్రింద తొడలు జారే అవకాశముండదు. స్త్రీలకు తొడలు, పిరుదులు బలిష్ఠంగా వుంటాయి. వక్షోజాలు కూడా గట్టిపడతాయి.

అవుడు, భర్త ఆమెను కౌగలించుటలు, ముద్దులు, సున్నితమైన స్పర్శలను ప్రయోగిస్తూ, ఆమెను కూడా శృంగార చేష్టలకు ప్రోత్సహించాలి.

శృంగారంలో పురుషుడు ఎక్కువగా మాటలను ప్రయోగిస్తూ ఆమెను కూడా మాటల్లోకి దించడం వలన- 'అంగప్రవేశం' మీద ఆలోచన మళ్ళూతూ, ఆత్మతను బలహీనపరుస్తుంది. దీనివలన....చక్కని మానసిక నిగ్రహం ఏర్పడుతుంది.

మొదటి రతి కలయికలోనే.... ఎంత ఎక్కువసేపైతే శృంగారాన్ని కొనసాగిస్తూ అంగప్రవేశాన్ని వాయిదా వేయగలుగుతారో అంత మంచి ఫలితాలుంటాయి.

పురుషుని స్పర్శలతో స్త్రీలోని కామనాడులు స్పందించడం వలన ఆమెలో కామోద్రేకత బాగా పెరుగుతూ....యోని ద్రవాలు స్రవించడం మొదలై.... మనసులోని కోరిక పెరుగుతూ మదిలో దాగివున్న భయాలు బలహీన పడిపోతాయి. కామస్పర్శల వలన కామోద్రేకం పెరిగే కొద్దీ ఆమెలోని సిగ్గు-బిడియాలు దూరమవుతాయి. భర్తకు బాగా సహకరించగలుగుతుంది. నిస్సంకోచంగా ఆమె నగ్నత్వాన్ని అతనికి అందించగలుగుతుంది.

అవుడు భర్త అంగప్రవేశం ద్వారా రతి సాగించాలి. అంగప్రవేశం తరువాత దూకుడు పనికిరాదు. ఆపి... ఆపి కదలికలు చేస్తుండాలి. దీనివలన వీర్యస్థలనం ఆధీనంలో వుంటుంది. రతినిగ్రహశక్తి పెరుగుతుంది.

ఈ విధంగా నూతన వరుడు వ్యవహరించగలిగితే- వారి దాంపత్య జీవితానికి సంతృప్తికరమైన పునాది ఏర్పడుతుంది. ఎటువంటి సమస్యలూ ఏర్పడే అవకాశం లేదు.

దాంపత్య జీవితంలో భార్య- భర్తల మధ్యన...చక్కని లైంగిక అవగాహన, సహకారాలు, సంతృప్తి వున్నప్పుడు.... ఇతర విషయాల్లో కూడా వారి మధ్యన చక్కని అవగాహన వుంటుంది. మాట పట్టింపులుగానీ- మనస్పర్శలు గానీ వచ్చే అవకాశముండదు.

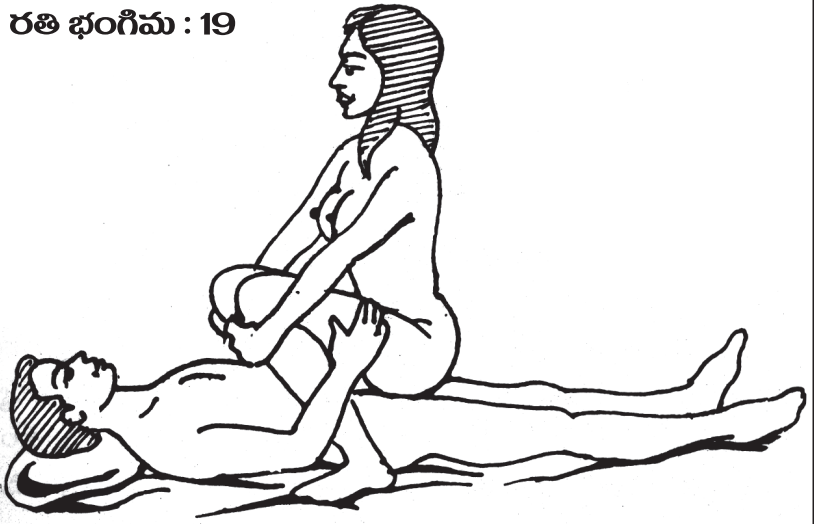
నూతన వధువు ఎలా వ్యవహరించాలి ?

మనసులో ఎటువంటి ఆందోళనలు కలుగుతున్నా....పరీక్షలకు వెళ్ళే

విద్యార్థినిలా ధైర్యం తెచ్చుకోవాలి. మానసికంగా ధైర్యం తెచ్చుకోవడం వలన చాలా 'రిలాక్స్' కావడం జరుగుతుంది.

సహజమైన సిగ్గు- బిడియాలపైనే మనసును కేంద్రీకరించకుండా మాటల

రతి భంగిమ : 19



భర్త వెల్లకిలా పడుకుని కాళ్ళను నిటారుగా చాచుకుని వుండగా, భార్య అతని మీద పాదాలను బేస్ చేసుకుని గొంతుకూచుంటూ అంగప్రవేశం కావించుకోవాలి.

అంగప్రవేశానంతరం కాసేపు కదలికలు చేయకుండా... రెండు మోకాళ్ళనూ దగ్గరకు చేర్చుకుని చేతులతో చుట్టిపట్టుకుని.... పాదాల మీద నిదానంగా పైకిలేస్తూ పురుషాంగం యోని నుండి జారిపోకుండా చూసుకుని, ఒక్క సారిగా క్రిందికి కూర్చోవాలి. ఇలా... పైకి లేస్తూ, క్రిందికి కూర్చుంటూ రతి కదలికలు చేస్తూంటే యోని ద్వారానికి బలమైన స్పర్శలు కలుగుతూ ఎంతో అనుభూతి కలుగుతుంది.

ఈ భంగిమలో యోని ద్వారం బిగుతుగా వుంటుంది. భర్తలో కామోద్రేకాన్ని పెంచుతూ, తగ్గిస్తూ చాలాసేపు భార్య రతిసాగించవచ్చును.

ఈ భంగిమ వలన స్త్రీ కాళ్ళకు మంచి శక్తి కలుగుతుంది. తొడలు బలంగా తయారవుతాయి. పిరుదులు ఎత్తయ్యే అవకాశముండదు.

ద్వారా మనసును మళ్ళించడానికి ప్రయత్నించాలి. భర్తను ఎక్కువగా మాటల్లోకి దించుతూ స్నేహాన్ని పెంపొందించుకోవాలి.

రతి విషయంలో భర్త తొందరబాటు కనబరుస్తున్నా, శృంగారాన్ని ప్రయోగిస్తూ అతన్ని, అదుపుచేస్తూ అతని ద్వారా బాహ్యస్పర్శల అనుభూతి చెందాలి. శృంగారంలోని కౌగలింతలు, ముద్దులు, అంగస్పర్శలను భర్తనుండి కోరుకోవాలి.

బాహ్యస్పర్శలతో రతి సంసిద్ధత అయిన తరువాత... ఆమెలోని కామోద్రేకతలను వ్యక్తం చేస్తూ- చనువుగా భర్తకు సహకరించాలి.

మొదటి రతి కలయికలో భర్త నిగ్రహంగా వుండలేక ఆమెకు సంతృప్తి లేకుండానే రతి ముగించినా.... ఆ ఒక్కసారికీ అతని రతి సామర్థ్యాన్ని అంచనా వేయకూడదు. అతను రతి ముగించినా బాహ్యస్పర్శలు, యోని శీర్షపేరణ ద్వారా, భర్తను ప్రోత్సహించి సంతృప్తి చెందాలి. ఈ విషయంలో భార్య మొహమాటం పడటంగానీ, భర్త అవమానపడాల్సిన పనిగానీ లేదు. దంపతుల మధ్యన ఇటువంటి సహకారం మంచి లైంగికావగాహనను పెంచుతుంది. చక్కని చనువును కలిగిస్తుంది.

ముఖ్యంగా స్త్రీలు మరొక విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. వాళ్ళలో నుండే సెక్స్ భయాలను భర్తకు వివరించాలి. తద్వారా భర్త ఆమె పరిస్థితి తెలుసుకుని చక్కగా వ్యవహరించడానికి అవకాశముంటుంది. అతని లాలన...బుజ్జిగింపు ఆమెకు మంచి ఊరట కలిగిస్తూ- చక్కని అనుభూతివలన మానసిక భయాలు నిదానంగా మదినుండి తొలగిపోతాయి.

మరో ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే- కొంతమంది పురుషులలో గతంలో కొన్ని అనుభవాలు, మానసిక అపోహల వలన... సెక్స్ లో పాల్గొవాలనే సరికి అంగం స్తంభించదు. అంతేగాకుండా సెక్స్ భయాలు, ఎక్కువగా వుండేవారిలో కూడా ఇలా జరిగే ఆస్కారముంది. మరొకొంతమంది మగాళ్ళలో 'న్యూరోటిక్' లక్షణాలు లుంటాయి. ఈ మనస్తత్వమున్నవారు కొత్తగా ఏ పనిచేయాలన్నా జంకు, భయం, కంగారు గాభరా పడిపోతుంటారు. అలాగే... కొత్త అమ్మాయితో సెక్స్ అన్నా ఇదే పరిస్థితికి లోనవుతారు. జంకు, భయాలతోపాటు... గుండెదడ - వణుకు మొదలైనవి వుంటూ అంగం స్తంభించలేకపోతుంది.

నూతన వరునిలో ఇటువంటి జంకు, కంగారు, బెదురును చాలా సులువుగా గ్రహించవచ్చు. భర్తలో ఇటువంటి పరిస్థితిని గమనించిన భార్య బెంబేలు పడిపోకూడదు. అటువంటపుడు ఆమె - యాక్టివ్‌పార్ట్ తీసుకోవాలి.

ఆమెలో రతికాంక్ష అంతగా లేనట్లు మాట్లాడుతూ అతనిపట్ల ప్రేమను ప్రదర్శిస్తూ - అతని మదిలోంచి రతికార్యం మీద దృష్టిని మళ్ళించాలి.

రతి భంగిమ : 20



భర్త వెల్లకిలా పడుకుని వుండగా - భార్య అతని తొడల భాగం మీద మోకాళ్ళను బేస్ చేసుకుని కూర్చుంటూ అంగప్రవేశం కావించుకోవాలి. అంగప్రవేశానంతరం కాసేపు కదలికలు కలిగించకుండా భర్త ఛాతినీ, ముఖభాగాలను నిమురుతూ - నిదానంగా.... మోకాళ్ళమీద పైకి లేస్తూ కదలికలు సాగించాలి.

ఇలా... మోకాళ్ళను దన్నుగా వుంచి, భర్త భుజాలను పట్టుకుని కొంచెం ముందుకు వంగి రతి కదలికలు చేయడం వలన యోనికి పురుషాంగ స్పర్శలు సూటిగా వుంటాయి. యోని శీర్షానికి కూడా తగిన ఒరిపిడి కలుగుతుంది.

ఈ భంగిమలో నడుము లావుగా, పిరుదులు ఎత్తుగా వున్నవాళ్ళకు నాజూకుదనం కలుగుతుంది.

కొంతసేపు.... లైంగికస్ఫూర్తినిచ్చే విషయాలు కాకుండా ఇతరత్రా విషయాలను మాట్లాడిస్తూ స్నేహంగా గడుపుతూ వుంటే- భర్తలో మనసు కొంత ప్రశాంతమవు తుంది. భార్య కొత్తవ్యక్తి కాదనే భావం ఏర్పడుతూ అతనిలో సహజ కామోద్రేకతల బలం వుంజుకుంటుంది.

అలా కొద్ది సేపటిలోనే ఈ సమస్య పరిష్కారమవుతుంది. తరువాత శృంగారానుభూతి చెందుతూ ఇద్దరూ రతికార్యంలోకి ప్రవేశించగలుగుతారు.

శృంగారానుభూతి- కామకేళి

శోభన రాత్రిలోని జంట వారి అవగాహన ప్రకారం మొదటి రతి కలయికను కానిచ్చి అంతగా సంతృప్తి లేదనుకున్నా - ఆ రాత్రి వారి కలయికలో ఒక్కసారయినా పూర్తి శృంగారానుభూతి - కామకేళిలోని పారవశ్యానందాలను పూర్తిగా అనుభవించాలి.

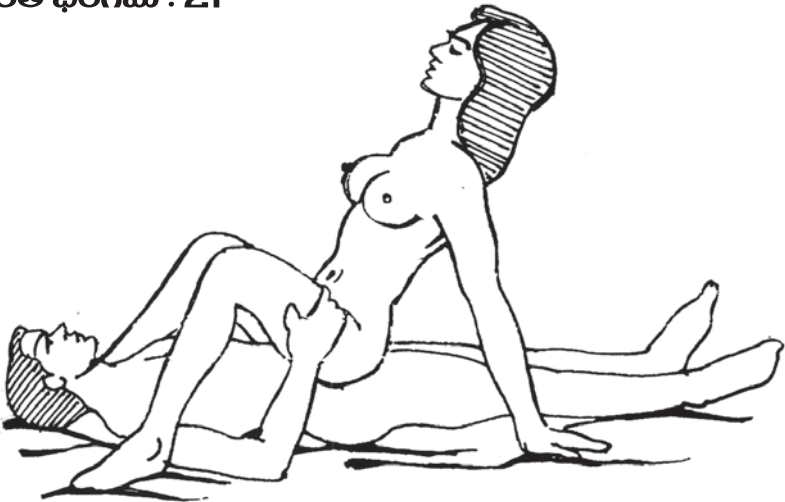
అందుకు పురుషుడే తగిన అవగాహనను కలిగివుండాలి. అందుకు పురుషుడు ముఖ్యంగా గమనించవలసినవి.

- ★ స్త్రీ కొంత బాహ్య స్పందనకు లోనయినపుడే యోని ద్రవాలు స్రవింపు జరిగి రతి సంసిద్ధత చెంది కామోద్రేకతలోకి రాగలదు.
- ★ స్త్రీ కామోద్రేకతలోకి రాకపోతే.... ఆమెలో రత్యాసక్తి కలగక పురుషునికి ఏవిధంగానూ సహకరించలేని స్థితిలో వుండటంవలన రతికార్యాన్ని ప్రతిఘటిస్తుంది.
- ★ రతి కార్యంలో స్త్రీ సహకారం లేకపోతే.... ఆ రతి జరిగినా ఎవరిలోనూ ఆనందం వుండదు.
- ★ స్త్రీలో తగిన కామోద్రేకం లేకపోతే యోని కండరాలు బిగదీసుకుపోయి అంగప్రవేశం వీలుగాక బయటే వీర్యం స్కృలించవచ్చు.
- ★ ఎటువంటి శృంగార చేష్టలు లేకుండా నేరుగా పురుషాంగ ప్రవేశంతో రతిలోకి దిగడం వలన ఏ పురుషుడైనా కొద్దిసెకెన్లు.... నిమిషాలే నిగ్రహంగా వుండగలడు. అంగకలయికల స్పర్శలు ప్రభావం అంతటి గాఢమైనది.

★ నేరుగా అంగప్రవేశం చేయాలనే కాంక్ష మదిలో బలపడిన వెంటనే- కామోద్రేకత ఒక్కసారిగా పెల్లుబుకుతుంది. దాంతో... రతిలో ప్రవేశించగానే మానసిక నిగ్రహం తప్పి వెంటనే వీర్యస్కలనం జరిగిపోయి అసంతృప్తికి గురికావడం జరుగుతుంది.

కాబట్టి పురుషుడు ఈ విషయాలను గుర్తుంచుకుని శోభనం గదిలో కొంత మానసిక నిగ్రహంతో వ్యవహరిస్తూ ఇక్కడ వివరిస్తున్న విధానాలను ఆచరించాలి.

రతి భంగిమ : 21



భర్త వెల్లకిలా పడుకుని వుండగా- భార్య అతని తొడల మీద కూర్చుని, అంగప్రవేశం కావించుకుని, కాళ్ళను ముందుకు చాచి, పాదాలను అతని భుజాల ప్రక్కన పరుపుమీద ఆనించి, కొంచెం వెనక్కు వాలి రెండు చేతులనూ నిటారుగా చాచి, అరచేతులను పరుపుమీద దన్నుగా పెట్టి రతి కదలికలు సాగించాలి.

ఈ భంగిమలోని స్త్రీ కదలికల వలన యోని ద్వారపు పై భాగానికి అంగస్పర్శలు బలంగా వుంటాయి. ఒక కొత్తరకమైన లైంగికానుభూతి కలుగుతుంది. దీనివలన కాళ్ళకు, చేతులకూ మంచి శక్తి చేకూరుతుంది. నడుం సన్నబడుతుంది.

శృంగారానికి ఆరంభం 'ఆలింగనం' (కౌగిలి)

నవ దంపతుల మధ్య ఆలింగనం పరస్పర స్పర్శలకు ఆది చర్య. స్త్రీలో కామోద్రేక ప్రారంభానికి పులకింత.

ఈ కౌగిలింతల విషయంలో కూడా.... పురుషుడు నిదానంగా వ్యవహరించాలి. శృంగారం ముందులో 'చిరు' కౌగిలింత స్త్రీని 'మచ్చిక' చేసుకుంటుంది. ఈ కౌగిలింత ఆమె బొడ్డు భాగం నుండి వక్షోజాల భాగం వరకూ వుండాలి.

అదే పనిగా హత్తుకుంటూ కౌగలించుకోవడం... లేదా గట్టిగా కౌగలించు కోవడం వలన పురుషునిలో కామోద్రేకం పెల్లుబుకుతుంది. కానీ... స్త్రీ కామోద్రేకంలో మాత్రం వేగం వుండదు. కాబట్టి... ఇటువంటి కౌగిలింత శృంగార సమయాన్ని తగ్గిస్తాయి. కనుక పురుషుడు గమనించి బిగి కౌగిలింతలకు ఫుల్స్టాప్ పెట్టాలి.

పురుషుడు ప్రయోగించే చిరుకౌగిలింత వలన స్త్రీలో భయాందోళనలు తగ్గుతాయి. మనసు కుదుటపడుతుంది. కామానుభూతి మొదలవుతుంది. పురుషునిమీద నమ్మకం ఏర్పడుతుంది.

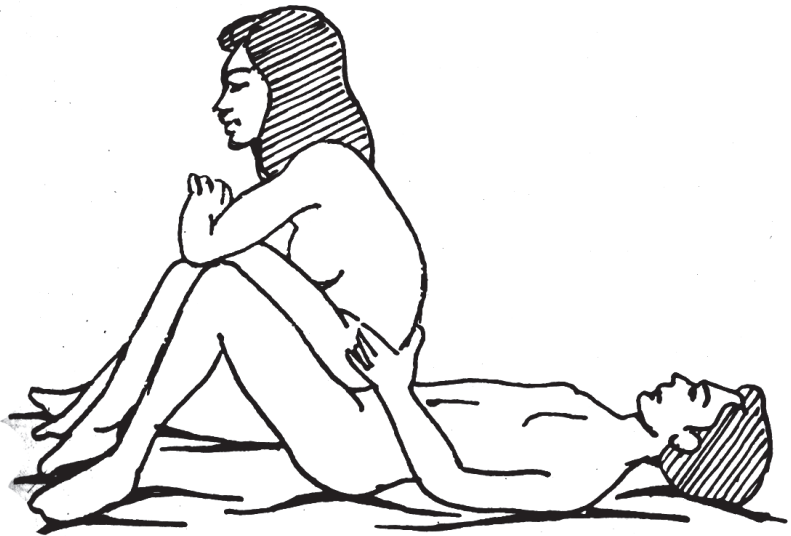
పురుషుని చిరుకౌగిలిలోని వేడి, హాయితోపాటు అతని చేతులు ఆమె శరీరం మీద మృదువుగా తచ్చాడుతుంటే ఆమెలోని కామానుభూతి నిదానంగా పెరుగుతూ... సిగ్గు కొంత దూరమవుతుంది. కౌగిలికి ప్రతికౌగిలి ఇచ్చే చొరవ ఆమెకు కలుగుతుంది.

స్త్రీలో శృంగార ప్రతిచర్య ప్రారంభం కాగానే... పెదాలు సన్నగా వణుకుతాయి. అప్పుడు ఆమె పెదాలకు పురుషుడు తన పెదాలను కలిపి మృదువుగా చుంబించాలి. చెక్కిళ్ళమీద వేళ్ళతో నిదానంగా నిమురుతూ ఆమెతో కూడా ముద్దును స్వీకరించుకునేలా చేయాలి. ఆమె ఇచ్చేముద్దు తననెంతో పరవశింపజేస్తుందనే అనుభూతిని వ్యక్తం చేస్తూ ఆమెను ప్రేరేపించాలి.

ఈ స్థితిలో కొంతమంది స్త్రీలు చిరునవ్వుతో కూడిన సిగ్గును ప్రదర్శిస్తారు. కొందరు - ఆమె చేయకూడనిదేదో అతను బలవంతంగా చేయించినట్లు చిరుకోపం ప్రదర్శిస్తారు. ఇవన్నీ శృంగార భావాలు, కామోద్రేక చిహ్నాలే.

శృంగారాలింగనంలో పురుషుడు ప్రయోగించే శారీరక స్పర్శల వలన స్త్రీలో కామోద్రేకత స్థాయి పెరుగుతుంది. ఆమెలో కామోద్రేకస్థాయి పెరిగే కొద్దీ పురుషుని చర్యలకు అడ్డుచెప్పకుండా సహకరిస్తుంది. అటువంటపుడు స్త్రీ వస్త్రాలను ఒకటొకటిగా పురుషుడు తొలగించే ప్రయత్నం చేయాలి. ముందు కొంచెం చేతులతో 'వద్దన్నట్లు' వారిస్తున్నా ఆమెలోని 'కోరిక' నిదానంగా.... ఆమె చేతిని పురుషుని చేతితో కలిపి సహకరించేటట్లు చేస్తుంది.

రతి భంగిమ : 22



భర్త వెల్లకిలా పడుకుని కాళ్ళను సగానికి మడిచి వుంచగా- భార్య అతని తొడల మీద రివర్స్ గా కూర్చుంటూ అంగప్రవేశం చేసుకుని, అతని మోకాళ్ళ మీద ఆమె చేతులను బేస్ గా వేసుకుని పైకి, క్రిందికి కదలికలు సాగించాలి.

ఈ భంగిమలో స్త్రీకి యోనిద్వారపు అడుగుభాగంలో మంచి పురుషాంగస్పర్శలు కలుగుతాయి. భర్తలో కామోద్రేకతను పెంచుతూ, తగ్గిస్తూ ఎంతసేపయినా రత్యానందం పొందవచ్చును. ఈ కదలికల వలన కాళ్ళకు బలం చేకూరుతుంది.

శృంగారంలోని 'ముద్దులై' మాటలు!

శోభనం గదిలో నవదంపతులు కౌగిలింతతో ఒకటయిన తర్వాత కొంత కామోద్రేకం పుంజుకుని చనువు పెరిగిన తరువాత ముద్దుల ప్రాధాన్యత అధికమవుతుంది. పెదవులు ఎక్కువగా శరీరం మీద తచ్చాడుతూ వుండటం వలన మాట్లాడే అవకాశాలు తగ్గి.... ఆ మాటలను ముద్దుల ద్వారానే వ్యక్తం చేసుకోవడం జరుగుతుంది.

'ముద్దుకు హద్దులేవు' అన్నది దంపతులు గుర్తించాలి. పెదవులు- పెదవులు పెనవేసుకుని నాలుకలతో సయ్యాటలాడుకోవడం ఒక్కటే ముద్దుకాదు. స్త్రీ శరీరం మొత్తం పురుషుడు ముద్దాడవచ్చు. అలాగే పురుషుణ్ణి కూడా స్త్రీ ముద్దాడవచ్చు.

సెక్స్ వల్ ఎక్స్ ప్రెషన్ తో పాటు ప్రయోగించే ముద్దుల వెనుక- వాళ్ళ మనోభావాల ప్రకారం ఎన్నో మాటలు దాగివుంటాయి. అప్పటి ఎక్స్ ప్రెషన్ ను బట్టి ప్రయోగించే ముద్దు తీరునుబట్టి ఆ 'మాటలు' వారికే అర్థమవుతాయి. స్త్రీ శరీరమంతా కామకేంద్రాలుంటాయి. కాబట్టి- ఆమె శరీరంలో ఎక్కడ ముద్దాడినా ... ఒక్కో ముద్దులో... ఒక్కోరకం కామానుభూతిని పొందగలుగుతుంది. పురుషుడు స్త్రీని నఖశిఖి పర్యంతం ముద్దాడే ప్రావీణ్యతను కలిగివుంటే- ఆ స్త్రీ పరవశించే తీరును వర్ణించలేము. కామోద్రేకతలో తీవ్రస్థాయి చేరుకుంటుంది.

పురుషుడు ముద్దులతోపాటు స్త్రీ శరీరాంగాలను వేళ్ళతో నిమరడం, స్పృశించడం వలన స్త్రీలో కామోద్రేకతా వేగం పెరుగుతుంది. ఈ దశలో ఆమె పురుషునికి అన్నివిధాలా సహకరించగలుగుతూ.... మనస్ఫూర్తిగా అంగప్రవేశాన్ని కోరుకుంటుంది.

అప్పుడు పురుషుడు అంగప్రవేశం ద్వారా రతి సాగించవచ్చు. ఇటు వంటపుడు నూతన దంపతులలోని కామోద్రేకతలు, అనుభూతి, కోరికలు సమానస్థాయిలో వుంటాయి. కాబట్టి ఇద్దరిలోనూ సమానమైన ఆనందం, సంతృప్తి కలుగుతుంది.

సంభోగకార్యం

శోభనగదిలోని నవదంపతులు మొదట కౌగలింతలు, ఆ తర్వాత ముద్దులు, బాహ్యస్పర్శలతో కామోద్రేకతలను పెంచుకుని రతికార్యంలోకి దిగడం జరుగుతుంది. తొలిరతి కలయికలో 'అంగప్రవేశం' గురించిన విషయాలను ఇక్కడ విపులంగా చిత్ర సమేతంగా తెలుసుకోగలరు.

తొలి రతి కలయికలో -స్త్రీ రతి సంసిద్ధత చెంది కామోద్రేకంతోనున్నా కూడా అనుభవం లేకపోవడం వలన... ఇంకా కొన్ని సహజ రతి భయాలు ఆ సమయంలో నిగూఢంగా దాగివుండటం వలన - అంగప్రవేశానికి సరైన



అనుకూలంగా తొడలను విశాలం చేయలేదు. తొడల కండరాలు కొంత బిగదీసుకోవడం వలన పైన వివరించిన బొమ్మలో మాదిరిగా వుంటుంది.

ఈ మాత్రం స్త్రీ తొడల విశాలంతో పురుషాంగ ప్రవేశం జరిగితే సరే సరి... లేదా... ఈ స్థితి నుండి ఇక్కడ ఇస్తున్న చిత్రంలో లాగా స్త్రీ తొడలను విశాలం చేయాలి.



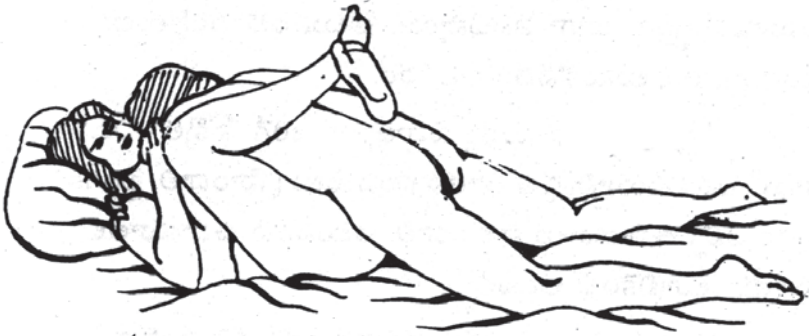
ఈ విధంగా స్త్రీ తొడలను ఎడం చేసి... కాళ్ళను సగానికి మడవడం వలన యోనిలోనికి ప్రవేశించినపుడు పురుషాంగపు కదలికలు సులువుగా వుంటాయి. చీటికి, మాటికి పురుషాంగం యోనినుండి జారిపోయే అవకాశం లేకుండా పురుషునికి సరైన 'గ్రిప్' దొరుకుతుంది. స్త్రీ ఈ విధంగా తొడలను విశాలం చేయడం వలన పురుషాంగానికి తగినట్లుగా యోని ద్వారం అనుకూలంగా మారుతుంది. ఎటువంటి బాధ వుండదు.

పురుషునిలోని కామోద్రేకత తారాస్థాయికి చేరేకొద్దీ- అతనిలోని రతి కదలికలు, శరీరపు దుడుకుతనం సహజంగా అధికమవుతాయి. అటువంటపుడు... స్త్రీ అతని కదలికలకు అనుగుణంగా కాళ్ళను సగానికి మడిచి, ఎడం చేసిన తొడలను పరుపుమీదకు అటూ- ఇటూ ఆరబర్చినట్లు పరచాలి. దీనివలన ఆమెలో కూడా యోని ద్రవాలు అధికంగా వుండటం వలన కామోద్రేకత తీవ్రస్థాయికి చేరడం వలన... యోని శీర్షానికి మంచి స్పర్శలు కలుగుతూ... భావప్రాప్తికి చేరువవడానికి చక్కని అవకాశం కలుగుతుంది.



స్త్రీలోని కామోద్రేకత తీవ్రస్థాయికి చేరుకునేసరికి ఆమెలోని పారవశ్యం శరీరాన్ని మెలికలు తిప్పుతుంది. అటువంటి సమయంలో ఆమె నడుం నుండి

పై భాగం వరకూ పురుషుని బిగికొగిలలో బందిగా వుంటుంది. కాబట్టి- తొడల భాగం నుండే కదలికలకు ఆస్కారముంటుంది.



ఈ క్లైమాక్స్ లోనే స్త్రీలోని కోరికలు విజృంభిస్తాయి. పురుషుని రతి కదలికలకు అనుకూలంగా ప్రతికదలికలు ఇవ్వడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. అటువంటపుడు ఆమె తొడల భాగం నుండి కాళ్ళవరకూ అప్రయత్నంగానే పైకి లేస్తాయి. కాళ్ళు పురుషుని నడుముని అదనుగా బంధించి- ఆమె క్రింది నుండి ఎదురు కదలికలు ఇస్తూ భావప్రాప్తి చెందటానికి అనుకూలం చేస్తాయి.

పైన వివరించిన విధానాలు రతి సమయంలో సహజంగా వాటి మటుకు అవి జరిగిపోతుంటే సమస్యే లేదు... లేకపోతే దంపతులైన వారు ఈ విధానాలను గుర్తించి చక్కని సైకాలజీని డెవలప్ చేసుకుంటూ వారి మొదటి రతి కలయికను సంతృప్తికరం చేసుకోవాలి.

పైన వివరించిన చిత్రంలోని పొజిషన్ వలన- యోని ద్రవాలు ఎక్కువగా స్రవించినా- యోనిద్వారం బాగాకుచించుకుని, కండరాలు బిగింపు కలిగి వుండటం వలన పురుషాంగపు ఒరిపిడి, యోని శీర్షానికి, 'జి' స్పాట్ కి మంచి స్పర్శలూ అందుతూ... స్త్రీ భావప్రాప్తి పొందగలుగుతుంది. పురుషుడు బలమైన కదలికలతో వీర్యస్కలనం చెందవచ్చును.

శోభనం గదిలో 'లూబ్రికెంట్ జెల్లీ' కూడా వుండాలి !

శోభనం గదిలో.... ఆముదం, వేజేలేన్, లూబ్రికెంట్ జెల్లీలు అవసరమేమిటనే అనుమానం చాలామందికి వస్తుంది. కొన్ని

సందర్భాలలో ఇవే నూతన వధూవరులను మొదటి రతి కలయికలో సంతృప్తిని అందించేవి.

కొంతమంది స్త్రీల శరీరతత్వాలనుబట్టి ఈ లూబ్రికెంట్ ఆయిల్స్ సమయస్ఫూర్తిగా బాగా పనిచేస్తాయి. అటువంటి పరిస్థితులు కూడా ఈ సందర్భంగా తెలుసుకోవడం అవసరం.

“స్త్రీ - పురుషుల మధ్య సహజంగా జరిగే సెక్స్ లో ఏదీ అసభ్యత కాదు” అనే విషయాన్ని ప్రతి నూతన దంపతులు గ్రహించాలి. లైంగిక సంతృప్తి కోసం ఎన్నో ఉపాయాలు పాటించాలి. అటువంటి ఉపాయాలలో మొదటి ప్రక్రియ ‘లూబ్రికెంట్ ఆయిల్స్’.

కొందరు స్త్రీలు మొదటి రతికార్యంలో రతి సంసిద్ధత చెందినా- ‘వెజైనిస్ మస్’ లక్షణాలతో భయం వలన- వారికి తెలియకుండానే యోని కండరాలు బిగదీసుకుపోవడం, అలాగే కొంచెం మందంగా వున్న కన్నెపొర కూడా పురుషాంగ ప్రవేశానికి అంతరాయాన్ని కలిగిస్తాయి.

పురుషాంగ ప్రవేశానికి భార్య సహకరించగలుగుతుంది. తప్పితే- తతిమ్మా ప్రయత్నాన్ని మాత్రం భర్త చేయవలసి వుంటుంది.

అటువంటపుడు

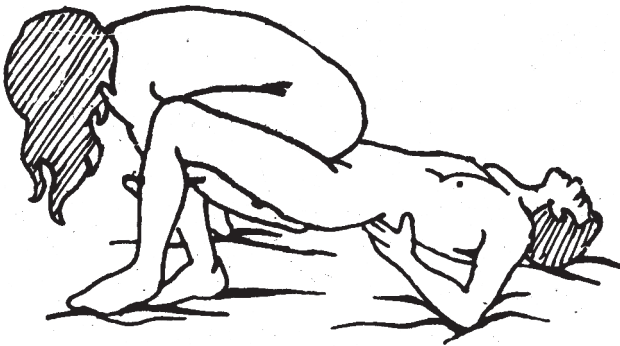


పురుషుడు- 'జైలోకెన్ జెల్లీ' లేక 'కె.వై.జెల్లీ' లేదా 'ఫెయిన్జెల్లీ' యొని రంధ్రం దగ్గర నుండి, వేలు ప్రవేశించగలిగేంతవరకూ రాసి....తరువాత పురుషాంగపు గ్లాన్స్ మీద పట్టించి, అంగప్రవేశానికి ప్రయత్నించాలి.

ఇటువంటి పరిస్థితులలో పురుషుడు- పైన చిత్రంలో చూపించిన విధంగా - స్త్రీ పిరుదులను రెండు అరచేతులతో పైకి ఎత్తిపట్టుకుని, తన తొడలు మీదుగా ఆమె తొడలు అమరేటట్లు, తొడలను విశాలం చేసి అంగప్రవేశానికి ప్రయత్నం చేయడం ద్వారా ఫలితం బావుంటుంది.

పురుషుడు మోకాళ్ళు మీద దన్నుగా వుండటం వలన, స్త్రీ పిరుదులను పైకి లేచి వుండటం వలన, యొని ద్వారానికి పురుషాంగపు వత్తిడి సూటిగా వుండటం వలన సులువుగా అంగప్రవేశం వీలవుతుంది.

రతి భంగిమ : 23



భర్త వెల్లకిలా పడుకుని, కాళ్ళను సగానికి మడిచి, తొడలు కొంచెం ఎడం చేసుకుని వుండగా, భార్య అతనికి రివర్స్ గా తొడల మీద కూర్చుంటూ అంగప్రవేశం చేసుకోవాలి.

అప్పుడు భర్త... నడుం ప్రక్కన రెండు చేతులనూ బేస్ గా పట్టుకుని వీపునుండి పిరుదుల భాగాన్ని సాధ్యమైనంత పైకి లేపి, కొంచెం రతి కదలికలు చేసి ఆపాలి. తరువాత భార్య- తన పాదాలను దన్నుగా వుంచి కొంచెం సేపు రతి కదలికలు చేసి ఆపాలి. ఈ భంగిమ దంపతులిద్దరికీ ఉత్సాహంగా ఒక ఆటలా వుంటుంది. అంగస్పర్శలు వినూత్నంగా వుంటాయి.

కన్నెపొర సమస్య లేకుండా... 'వెజైనిస్ మస్' లక్షణాల వలన యోనిద్వారం బిగదీసుకుపోతే - జెల్లీని నిదానంగా చూపుడు వేలుతో యోని లోపలికంటూ ప్రవేశింపజేయాలి. దీని వలన పురుషాంగం సులువుగా యోని ప్రవేశం చేయగలుగుతుంది.

ఈ విధంగా మొదటి రతికార్యం మొదలైన పరిస్థితుల్లో - తర్వాత కొంతకాలం వరకూ లూబ్రికెంట్ జెల్లీని గానీ, వేజ్ లేన్, ఆముదంగానీ ఉపయోగించి రతిలో పాల్గొవడం మంచిది. ఇలా చేయడం వలన క్రమంగా 'వెజైనిస్ మస్' గల స్త్రీలలో ఆ లక్షణాలు తొలగిపోతూ - సహజమైన యోని ద్రవాలు స్రవింపు మొదలై - సహజంగా పురుషాంగం సులువుగా యోని ప్రవేశం చేయడానికి, కదలికలకు అనుకూలంగా మారుతుంది.

ఈ సమస్య ఎదురైనపుడు 'జెల్లీ'ని ఉపయోగించి అనుకూలమైన విధంగా యోని ప్రవేశం చేయాలి.

రతికార్యంలో 'నఖ - దంతక్షతాల' ప్రాధాన్యత ఏమిటి?

'నఖ - దంత క్షతాలు' అంటే - గోరులు, దంతాల గాట్లు అని అర్థం. నవ దంపతుల సంభోగంలో వీటి ప్రాధాన్యత ఏమిటి?

స్త్రీ సున్నితమైనది... అటువంటి స్త్రీ వీటిని భరించగలదా..... పురుషుడు సున్నితంగా వ్యవహరించాలని చెబుతారు కదా... మరి... ఈ మొరటు చర్యలేమిటీ అనే అనుమానం రావచ్చును.

గానీ... కామకేళిలో వీటి విశిష్టత ఎంతో వుంది.

రతి సమయంలో - స్త్రీ బాగా కామోద్రేకత చెంది వున్నపుడు ఆ అనుభూతిలో ఆమె శరీరం కొంచెం మొద్దుబారుతుంది. అప్పటివరకూ లేత మొగ్గలా వున్న ఆమె కొంచెం రాటుదేలుతుంది.

ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో - పురుషుడు అప్పటివరకూ సాగించిన స్పర్శలు పాతబడి పోతాయి... అందుకు... ఆమె అంతర్గతం కొత్త స్పర్శల అనుభూతిని కోరుకుంటుంది.

అటువంటి స్థితిలో పురుషుడిలో కూడా కామోద్రేకం తీవ్రస్థాయిలో

వుండటం వలన చేతి స్పర్శల ప్రయోగంలో గోళ్ళు గుచ్చుకుంటాయి. ముద్దుల ప్రయోగంలో మునిపళ్ళగాట్లు పడతాయి.

ఇవన్నీకూడా...స్త్రీ కామోద్రేక సమయంలో బాధను కాకుండా ఎంతో మధురానుభూతిని కలిగిస్తాయి. గోళ్ళు గిచ్చులాటలు, పళ్ళతో మృదువుగా కొరకడం వంటివి దాంపత్య జీవితంలో గుర్తుండిపోయే మధుర స్మృతులు.

రతి భంగిమ : 24



భర్త వెల్లకిలా పడుకుని వుండగా... భార్య అతనికి వెనుదిరిగి, పాదాలను బేస్ చేసుకుని కూర్చుంటూ అంగప్రవేశం కావించుకోవాలి. అంగప్రవేశా నంతరం ఆమె తన పాదాల మీద.... పురుషాంగం యోని నుండి జారిపోకుండా వుండేంత పైకి లేవాలి.

అప్పుడు పురుషుడు క్రిందినుండే ఒక్క స్ట్రోక్ ద్వారా అంగాన్ని యోని లోనికి ప్రవేశింపజేయాలి. భార్య పిరుదులను అదుముతూ పైకి లేచివున్న భర్తను మామూలు పొజిషన్లోకి తేవాలి.

ఈ విధంగా కాసేపు ఇద్దరూ ఒక్కొక్క కదలికతో రతి సాగించిన తరువాత - భార్య మాత్రమే కొన్ని రతి కదలికలు చేసి ఆపాలి. తరువాత పురుషులు కాసేపు రతి కదలికలు చేసి ఆపాలి.

ఇలా దంపతులు చాలాసేపు ఈ భంగిమలో చక్కని అనుభూతి చెందవచ్చును. ఈ భంగిమలో స్త్రీ యోని అడుగుభాగానికి స్పర్శలు బాగుంటాయి. ఈ భంగిమలో యోని శీర్షానికి స్పర్శలు అందవు కాబట్టి స్త్రీ ఒక చేతి వేళ్ళతో యోని శీర్షాన్ని ప్రేరేపించుకోవచ్చు.

శోభనం నాడు జరిగే గోళ్ళగిచ్చులాటలు, పళ్ళతో సున్నితంగా కొరుక్కోవడం వంటి శృంగార చేష్టలు గుర్తుండకపోయినా.... దాంపత్య జీవితంలో భర్తను గుర్తుకు తెచ్చే అనేక సందర్భాలలో భార్యకు అవసరమవుతున్నాయి.

దీనిని బట్టి... శృంగార ప్రారంభంలో సున్నితంగా మొదలయిన పురుషుడు బాహ్యచర్యలు ప్రయోగించడంలో కొంచెం అడ్వాన్స్ గా అవడం సహజమని... ఆ సహజత్వానికి తగినట్లుగా మార్పుచెందడం సహజమని... ముఖ్యంగా స్త్రీలు గుర్తించాలి.

లేకపోతే-

శోభనం జరిగిన తరువాత - అమ్మలక్కలు చుట్టూచేరి... 'ఏమిటే... బుగ్గలు ఎటువంటి గాట్లా లేకుండా మద్రాస్ మౌంట్ రోడ్ లా వున్నాయి' అని ఎగతాళి చేయడం కూడా సహజంగా జరుగుతుంది.

దీన్ని బట్టి- శోభనం పెళ్ళికూతురి బుగ్గలు- మొదటి రాత్ర కెంపులుగా మారడమే కాకుండా... ఆ కెంపులు ముక్కలయినట్లు ఉదయాన్నే పరిక్షించే వాళ్ళకు కనబడాలి. లేకపోతే వేళాకోళం చేస్తారు.

అందుకు... శోభనం పెళ్ళికూతురు గదిలోకి వచ్చిన దగ్గరనుండి- ఆరాత్రి తన పర్సనల్ గా గడిపి - మళ్ళీ బయటికి వచ్చేంతవరకూ తన సహజత్వాన్ని నిరూపించుకోవాలి. మరి ఈ సహజత్వంకోసం- 'ఫస్ట్ నైట్' సైకాలజీని ఎలా పెంపొందించుకోవాలి? అనేది కూడా - బయటివాళ్ళకోసం... కంపల్సరీ అవుతుంది.

'రతి కూజితాలు - సీత్యతాలు' అంటే ఏమిటి?

శోభనరాత్రిలోని నూతన దంపతులు ఈ విషయాలను కూడా తెలుసుకోవడం వలన మంచి లైంగికావగాహన పొందుతారు.

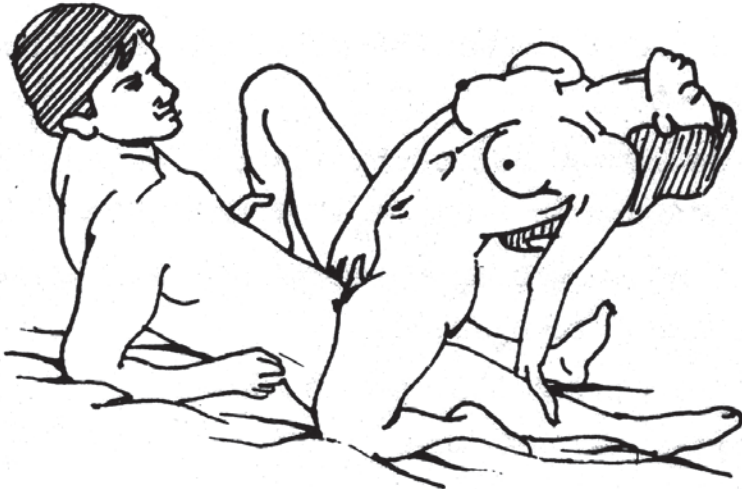
కామోద్రేకంతో రతిలో పాల్గొన్న దంపతుల మధ్య- వారిలోని కోరికలను వ్యక్తం చేసుకోవడం కోసం అప్రయత్నంగా ఎన్నో శృంగార చేష్టలు జరుగుతుంటాయి. ఆ చేష్టలకు ప్రతిస్పందనగా కొన్ని రకాల మూలుగులూ, శబ్దాలూ, మాటలూ వంటివి కూడా అప్రయత్నంగానే వెలువడుతుంటాయి.

ఈ రకంగా వెలువడే మూలుగులూ, శబ్దాలను 'సీత్యతాలు' గానూ కొన్ని శబ్దాలూ, మాటలను 'రతి కూజితాలు' గానూ వాత్యాయన కామ సూత్రలో వాత్యాయన ముని వివరించడం జరిగింది.

రతి కార్యంలో వీటి వలన వారిలోని.... కామోద్రేకతస్థాయి, అనుభూతులే కాకుండా వారి శృంగార, లైంగిక తత్వాలు కూడా ఒకరివొకరికి అర్థమవుతాయి. కామప్రేరణ అధికం అవుతుంది.

రతికార్యంలో సాధారణంగా కామోద్రేకం చెందిన స్త్రీ నుండే ఇటు వంటి రతి కూజితాలు- సీత్యతాలు వెలువడుతుంటాయి. ఈ శబ్దాలు, మాటలు చాలా గోముగా, ముచ్చటగా వుంటాయి.

రతి భంగిమ : 25



భర్త వెల్లకిలా పడుకుని వుండగా - భార్య మోకాళ్ళ ఆధారంగా అతని తొడల మీద కూర్చుని అంగప్రవేశం కావించుకుని కొంతసేపు రతి కదలికలు తర్వాత ఆగి.... యోని శీర్షాన్ని ఒక చేతి వేళ్ళతో సూటిగా స్పర్శలు కావించుకోవాలి.

ఈ భంగిమలో పురుషుడు భార్య సాగించే రతిని, ఆమె స్వయంగా ప్రయోగించుకునే యోనిశీర్షస్పర్శలను బాగా చూడటానికి వీలుంటుంది. యోని ద్వారా స్పర్శలతోపాటు, యోని శీర్షానికి కూడా సూటిగా స్పర్శలు కావాలనుకునే స్త్రీలకు ఈ భంగిమ ఎంతో బావుంటుంది.

రతికార్యంలో పురుషుడు ప్రయోగించే స్పర్శలకు, వక్షోజస్పర్శలోనూ, బుగ్గలమీద గోళ్ళగిచ్చుళ్ళను, మునిపళ్ళతో బుగ్గలనూ, చనుమొనలనూ సుతారంగా పట్టిలాగినపుడు, రతికదలికలను బట్టి ,.....ఫ్....ఫ్...హో...ఆహ్... ఊఁ.... అబ్బా' వంటి మూలుగులూ, శబ్దాలూ, మాటలు స్త్రీ నుండి వెలువడతాయి.

ఈ శబ్దాలను అనేక పక్షుల స్వరాలతో పోల్చాడు వాత్స్యాయనుడు.

రతికార్యంలో స్త్రీ అమిత సౌఖ్యాన్ని పొందుతున్నపుడు - పెదవులను మూసుకునే వుంచి గొంతుతోనూ, ముక్కుతోనూ'హీ...హీ' అనే శబ్దాన్ని చేయడాన్ని 'హింకారం' అనీ-

కంఠంతో మేఘధ్వనిలా 'హూం....హూం' అనే శబ్దాన్ని చేయడం 'అస్తనితం' అనీ-

రతికదలికలకు వరవశించిపోతూ - ఊపిరి బిగబట్టి గుంభనంగా వుంటూ... గోముగా- సన్నగా ఏడుస్తున్నట్లు మూలగడాన్ని 'రుదితం' అనీ-

సుఖాన్ని తట్టుకోలేనట్టుగా... ఆలసిపోతున్నట్లు 'ఉస్... యిష్' అనే శబ్దాలను చేయడం 'దూత్కృతం' అనీ -

సుఖానుభూతితో శరీరం గాలిలో తేలిపోతున్నట్లు 'అఁ....హా' అనే నిట్టూర్పులు విడవడాన్ని 'సూత్కృతం' అని-

రతిలో పురుషుడు ఆపి... ఆపి సాగించే పురుషాంగ కదలికలకు అనుగుణంగా మూలుగుతూ గుటకలు మింగడం వలన వచ్చే 'బుడుఁగు' మనే శబ్దాలను 'పూత్కృతం' అని వాత్స్యాయనుడు కామసూత్రలో వివరించడం జరిగింది.

ఈ రతి కూజితాలు- సీత్యతాలను బట్టి ముఖ్యంగా స్త్రీలోని కామోద్రేక స్థాయిని, అనుభూతిని, భావప్రాప్తి దశను పురుషుడు అంచనా వేయవచ్చును.

శోభనరాత్రి- ఉపరతి!

శోభనరాత్రి ఒకటి - రెండు కలయికలతో దంపతుల మధ్యన మంచి చొరవ, చక్కని సహకారం ఏర్పడుతుంది. ఈ రాత్రిలోనే భర్త- భార్యకు రతి నిర్వహణలో వాటా ఇవ్వాలి.

సాధారణంగా స్త్రీ పై నుండి పురుషుడు రతి సాగించడం, రతి కార్యాన్ని నిర్వహించడం జరుగుతుంది. అలా కాకుండా పురుషుని పై నుండి స్త్రీ రతి సాగిస్తూ, రతి నిర్వహించడం 'ఉపరతి' అవుతుంది.

రతి భంగిమ : 26



భర్త వెల్లకిలా పడుకుని వుండగా - భార్య అతనికి అడ్డంగా ఒకవైపుకు తిరిగి కూర్చుంటూ అంగప్రవేశం కావించుకోవాలి. ఈ తరువాత రతి కదలికలకు అనుగుణంగా పాదాలను, చేతులు పరుపుమీద బేస్ చేసుకుని కదలికలు సాగించాలి.

ఈ విధంగా కొంతసేపు రతి కదలికలు సాగించి తరువాత - ఇటువైపునుండి అటువైపు తిరిగి రతి కదలికలు సాగించాలి.

ఈ విధంగా రెండువైపులనుండి రతికదలికలు సాగించడంవలన.... యోనిద్వారపు రెండు వైపు గోడలకు మంచి స్పర్శలు కలుగుతాయి. ఈ అనుభూతి నూతనంగా వుంటుంది.

ఈ భంగిమలో భర్త మోచేతుల ఆధారంగా కొంచెం పైకి లేచి, అతను కూడా రతి కదలికలు చేయడానికి వీలుంటుంది.

ప్రాచీన కాలంలో 'పురుషాయితం'గా అమలులోనున్న ఈ రతి విధానం నాగరిక కాలంలో 'ఉపరతి' గా వ్యావహారికమైంది.

ఆధునిక లైంగిక పరిశోధనల్లో 'ఉపరతి' వలన ఎన్నో ఉపయోగాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. ఆ ఉపయోగాలను తర్వాత భాగాల్లో సందర్భోచితంగా తెలుసుకోగలరు.

శోభన రాత్రిలోనే నూతన దంపతులు ఉపరతి అనుభవం కూడా పొందటం వలన నూతనోత్సాహాన్ని పొందుతారు. సైకాలజికల్ గా ఆలోచిస్తే స్త్రీ తనకు కావలసిన విధంగా రతికదలికలను అనుకూలం చేసుకుంటూ భావప్రాప్తి చెందటానికి... పురుషునిలో రతి నిగ్రహశక్తి పెరగడానికి ఈ విధానం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

సాధారణంగా శోభన గదిలోని నూతన వధువు కొంత లైంగిక అనుభవం పొందినా - స్వతంత్రించి ఒక కొత్తవిధానాన్ని చేయలేదు. సిగ్గు, బిడియం, జంకు ఎక్కువవుతాయి.

కాబట్టి 'ఉపరతి' విధానాన్ని పురుషుడే ఆమెకు అలవాటు చేయాలి.

కామోద్రేకత తీవ్రస్థాయిలో నున్న స్త్రీ - పురుషునికి ఎలాగైనా సహకరిస్తుందని, అటువంటి సమయంలో ఆమెలోని సిగ్గు - బిడియాలు తొలగిపోతాయనే 'తారకమంత్రాన్ని' బట్టి పురుషుడు ఉపరతి విధానాన్ని అనుకూలం చేసుకోవాలి.

పురుషుడు శృంగార చేష్టలతోనూ, బాహ్యస్పర్శలతోనూ స్త్రీని బాగా కామోద్రేకస్థితికి తెచ్చి... అంగప్రవేశం కావించి, కొంచెం సేపు రతి సాగించి... ఆమెలో కామానుభూతి మొదలైన తరువాత... ఆమె తొడలను అతని తొడలతో బంధించి పట్టుకుని నిదానంగా ప్రక్కకు దొర్లుతూ ఆమెను మీదకు తెచ్చుకోవాలి.

ఈ హఠాత్ పరిణామానికి స్త్రీ కొంత ఆందోళనకు గురవుతుంది. సిగ్గుతో ముడుచుకుపోతూ తననేదో మోసం చేసినట్లు ఫీలవుతూ చిరుకోపాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది.



ఆమెను అలాగే బంధించి పట్టుకుని ప్రేమగా ముద్దులిస్తూ- తన కెంతో హాయిగా వున్నట్లు పురుషుడు ప్రక్కకు దొర్లేటపుడు స్త్రీ యోని నుండి పురుషాంగం జారినా, స్త్రీ పైకి వచ్చిన తరువాత సరిజేసుకుంటూ అంగప్రవేశం చేయవచ్చును.

ఈ విధంగా పురుషుని మీదకు వచ్చిన స్త్రీలో కొద్ది క్షణాల్లోనే సిగ్గు-బిడియాలు మాయమైపోతాయి... కామోద్రేకత పెరిగే కొద్దీ ఆమెలో చలనం కలుగుతుంది.



అప్పుడు పురుషుడు- తన బంధనాన్ని విడిచిపెట్టి ఆమె రతి కదలికలకు అవకాశం ఇవ్వాలి. ఆమె రతి కదలికలకు తనెంతో కామానుభూతి చెందుతున్నట్లు వ్యక్తం చేయాలి.

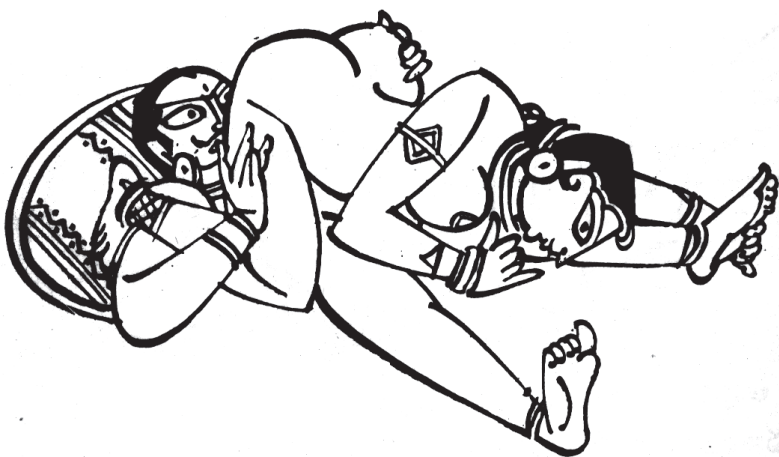
మొదటిసారి ఉపరతిలో పాల్గొన్న స్త్రీకి... కొంతసేపు రతి కదలికలు అవకతవకలుగానున్నా తరువాత క్రమబద్ధమవుతాయి.

పురుషుని పైనుండి స్త్రీ రతి నిర్వహణలోకి వచ్చిన తర్వాత పురుషుడు ఎక్కువగా ఆమెను మాటల్లోకి దింపాలి. మామూలు రతిలో తను పై నుండి చేసే పనులన్నీ చేయమని ప్రేరేపించాలి. ఆమె మీద ప్రేమానురాగాలను అధికంచేస్తూ... ముద్దులిస్తూ వక్షోజాలకు నోటిస్పర్శలు ఇస్తూ నాలుకమొనతో చనుమొనలకు ప్రేరణ కలిగిస్తూ స్త్రీకి భావప్రాప్తి కలిగేంతవరకూ నిగ్రహంగా వుండాలి.

శోభనరాత్రిలోనే ఈ ఉపరతి అనుభవం వారి దాంపత్య జీవితంలోనే మధురాతి మధురమైన గుర్తుగా వుండిపోతుంది.

మొదటి రాత్రి ఉపరతి అనుభవం జరిగాక తరువాత నుండి కొంతకాలంపాటు రతిని స్త్రీ నిర్వహించేదిగానూ, రెండవసారి పురుషుడు నిర్వహించేదిగానూ ప్లాన్ చేసుకుంటే- పురుషునిలో రతి నిగ్రహశక్తి బాగా వృద్ధి చెందుతుంది. ఇద్దరి మధ్యనా మంచి అవగాహన కలుగుతుంది.

తరచుగా ఉపరతిలో పాల్గొవడం వలన స్త్రీ శరీరం ఎప్పుడూ స్లిమ్ గా వుంటుంది. పిరుదులు అస్తవ్యస్తంగా ఎదిగే అవకాశముండదు. పొట్ట పెరగకుండా వుంటుంది.



రతి కార్యంలో

'ముఖరతి'

రతి కార్యంలో పాల్గొన్న జంట మధ్యన శారీరక స్పర్శల ప్రాధాన్యత ఎంతో వుంది. వీటిలో అంగచూషణలు కూడా అతిముఖ్యమైనవి. అంగచూషణలనే 'ముఖరతి'గా వ్యవహరించడం జరుగుతుంది.

లైంగికపరంగా స్త్రీ - పురుషుల,చేయి,చేయి కలిస్తేనే చాలు...ఎంతో మధురానుభూతితో ఒక్కక్షణం పులకరించిపోతారు. అటువంటిది - దంపతుల మధ్య కొనసాగే శృంగారంలో శారీరక స్పర్శల్లో అనుభూతి అనిర్వచనీయం.

దంపతులమధ్యన శారీరక స్పర్శల ప్రాధాన్యత ఎంతో వుంది. మనకు తెలియకుండానే దీనిలో ఎంతో సెక్స్ సైకాలజీ ఇమిడి వుంది.

దంపతుల మధ్యన శృంగారపరంగా జరిగే శారీరక స్పర్శలు ఒకరి మీద ఒకరికి ఆకర్షణను, ప్రేమాభిమానాలను పెంచుతాయి. చక్కని కామోద్రేకతను వృద్ధిచేస్తాయి. ఒకరిలోని కామానుభూతిని ఒకరు గ్రహించడానికి ఉపయోగపడతాయి.

వివాహమైన నాటినుండే దంపతులు ఎక్కువగా శారీరక స్పర్శల ద్వారా వీలయినంత ఎక్కువసేపు పూర్తి అనుభూతిని చెంది... మంచి కామోద్రేకతలోకి వచ్చిన తరువాతే రతికార్యంలో పాల్గొనడానికి అలవాటుపడితే.... భవిష్యత్లో వారికి ఎటువంటి సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం లేదు. ఎంతో కాలం చక్కగా దాంపత్యజీవితాన్ని అనుభవించగలుగుతారు... లైంగికానుభవం పెరుగుతున్నా కూడా - వారిలో రత్యాసక్తి అంతకు మించి పెరుగుతుంది.

రతికార్యంలో అనే కాకుండా....మామూలు సమయాల్లో కూడా ఏకాంతంగా వున్నప్పుడు, ముద్దు- ముచ్చట్ల సమయంలో... ఒకరొకరు కౌగలించుకోవడం, ముద్దులాడుకోవడం, ఒకరి శరీరాలను ఒకరు నిమిరుకోవడం వంటివి చేస్తూ వుండాలి.

రెండు మూడు రోజులకోసారి స్నానానికి ముందు ఒకరి శరీరానికి ఒకరు ఆయిల్ మసాజ్ లు చేసుకుంటూ కలిసి స్నానం చేయడం... ఇటు వంటివన్నీ కూడా రాను...రాను వారిలో 'మోజు' ను అభివృద్ధిచేస్తాయి. వయసుపైబడే దశలోకొచ్చినా కూడా - ఈమోజు వలన... ఆయా సమయాల్లో ప్రయోగించుకునే శరీరస్పర్శల వలన కామోద్రేకత, లైంగిక కార్యం మీద ఆసక్తి కూడా కలుగుతూ ఉత్సాహంగా ఎలాంటి సమస్యలు లేకుండా రతి సంతృప్తి చెందే అవకాశం వుంటుంది.

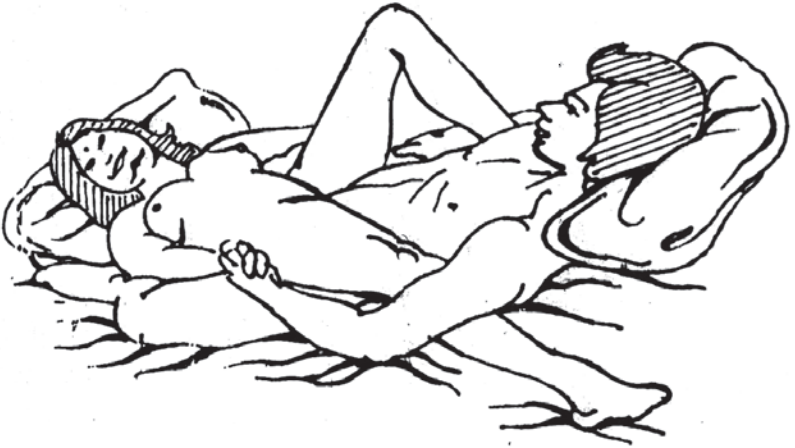
రతికార్యంలో పురుషుడు ఒకసారి వీర్యస్కలనం చెందిన తరువాత... కోరిక తీరక రెండోసారి రతికార్యంలో పాల్గొవాలని కోరికగా వున్నప్పుడు - భార్య భర్తను బోర్లాపడుకోబెట్టి - అతని తొడల వెనుక భాగం నుండి వీపు పై భాగం వరకూ కాసేపు మసాజ్ చేయడం వలన అతనిలో త్వరగా కామోద్రేకత కలుగుతుంది.

కొంతమంది పురుష లక్షణాలు గల స్త్రీలలోనూ, కొంచెం మొరటు పనులు చేసే స్త్రీలలోనూ కామస్థానాల స్పందన తక్కువగా వుంటుంది. ఇటువంటి స్త్రీలు కామోద్రేకతలోకి రావడానికి ప్రత్యేకించి భర్త శారీరక స్పర్శలను ప్రయోగించవలసి వుంటుంది. దీని వలన రాను...రాను వారు సహజ స్పందనలకు రావడం జరుగుతుంది.

వివాహమైన నాటి నుండే దంపతులు శారీరక స్పర్శల ప్రాధాన్యతను గుర్తించి, ప్రతి రతికార్యంలోనూ వీలయినంత ఎక్కువ సమయం శారీరక స్పర్శలకు ప్రాధాన్యత నిస్తూ వుంటే... చక్కని లైంగికానుభూతితో పాటు స్త్రీ మంచి కామోద్రేకతలోకి రాగలదు. దీనివలన పురుషునిలో రతిమీద ఆత్రం తగ్గి... కామోద్రేకత నిశ్చలంగా వుండే స్థితిలో ఎక్కువ సేపు వుండగలుగుతాడు. అంటే మంచి రతి నిగ్రహశక్తి కలుగుతుందన్న మాట.

మన దేశంలోని చాలా మంది దంపతులు శారీరక స్పర్శలకు తగిన ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం లేదనిపిస్తుంది. అందుకు కారణం వారిలోని లైంగికావగాహన లేకపోవడం కావచ్చు... నేరుగా అంగప్రవేశం ద్వారా రతి సాగించడమే సెక్స్ అనే భావం కావచ్చు. భార్యాభర్తల మధ్యన సఖ్యత లేక

రతి భంగిమ : 27



భర్త వెల్లకిలా పడుకుని, తలక్రింద ఎత్తుగా తలగడనుంచుకుని కాళ్ళను బాగా విశాలం చేసి వుంచాలి భార్య అతని మొలభాగం మీద కూర్చుంటూ.. అంగప్రవేశం కావించుకుని, కాళ్ళను ముందుకు చాచుతూ, పూర్తిగా వెనక్కివాలి, తలక్రింద తలగడను ఎత్తుగా పెట్టుకోవాలి.

ఈ విధంగా వెనక్కు వాలేటపుడు, యోనిలోని పురుషాంగం బయటకు జారిపోకుండా వుండేట్లు అదిమి పెట్టివుంచాలి.

కాసేపు దంపతులిద్దరూ అలాగే రిలాక్స్ గా వుండి. ... ఒకరి జననాంగ భాగాలను ఒకరు ఆదుముకుంటూ అందులోని అనుభూతిని పొందాలి.

తరువాత, భార్య అలాగే పైకి లేచి కూర్చుని, మళ్ళీ వెనక్కు వాలాలి. అలా పైకి లేస్తూ మళ్ళీ వెనక్కు వాలుతూ ఉండటంలో కలిగే అంగస్పర్శలు వినూత్నమైన అనుభూతినిస్తాయి. ఈ భంగిమలో దంపతులు ఎంతసేపైనా చక్కని లైంగికానుభూతి పొందవచ్చును.

పోవడం కావచ్చు. ఏదో... సెక్స్ లో పాల్గొంటున్నాం. కోరిక తీరుతుంది అనేటటువంటి తేలిక భావం కావొచ్చు ! ఇలా ఎన్నో కారణాలు, కొందరిలో లైంగిక విజ్ఞానలోపం కావొచ్చు.

దంపతుల మధ్య శారీరక స్పర్శల లోపించడం వలన - రాను రాను స్త్రీలలో భావప్రాప్తి సుఖం కరువయిపోతూ సెక్స్ మీద ఆసక్తి తగ్గిపోతూ 'వెజైనిస్ మన్' కు గురికావడం జరుగుతుంది.

పురుషులలో రాను...రాను... శీఘ్రస్కలనం, నలభై సంవత్సరాలు దాటిన దగ్గరనుండి అంగస్తంభన సమస్యలు ఏర్పడుతూ మానసిక ఆందోళనలకు గురికావడం, వయసు పెరిగే కొద్దీ నపుంసకత్వానికి కూడా గురికావడం జరుగుతుంది.

దంపతులు రతికార్యంలో ప్రథమ భాగంగా ప్రయోగించుకునే శారీరక స్పర్శల్లోనే ప్రధానమైనది ఒకటుంది. అదే ముఖరతి !

ముఖరతిలోని ప్రత్యేకత ఏమిటంటే - జననాంగ భాగాలను నోటితో చూపణ గావించుకుంటూ.... ప్రత్యేకమైన లైంగికానుభూతిని, కామోద్రేకతనూ పొందటం!

సెక్స్ లో ఈ విధానం ప్రాచీనకాలం నుండి వున్నట్లు కామశాస్త్రాల్లో తెలుస్తుంది. వాత్స్యాయన కామసూత్రాలలో ఈ కార్యాన్ని 'ఔ పరిష్టకం' అని పేర్కొవడం జరిగింది.

పూర్వకాలంలోనుండి 'ముఖరతి' ని చాలామంది వ్యతిరేకిస్తూ వస్తున్నా... ఆధునిక లైంగిక విజ్ఞానంలో ముఖరతి వలన కొన్ని ఉపయోగాలు వెలుగులోకి రావడంతో ఇవాళ చాలా వరకూ దంపతులు ముఖరతిలోని అనుభూతిని పొందుతున్నారనే చెప్పవచ్చును.

కొంతమంది మాత్రం ముఖరతిని వ్యతిరేకించేవారూ వున్నారు. వీరు భర్తకు ముఖరతి కోరిక గాఢంగా వున్నా భార్య అతనికి సహకరించక పోవచ్చు. అలాగే.... భార్యకు కోరిక గాఢంగా వున్నా భర్త అందుకు సహకరించకపోవచ్చు.

ముఖరతి వాంఛ అనేది చాలా బలమైన కోరిక. ఈ కోరిక తీరని కొంతమంది లైంగిక కార్యంలో ఉత్సాహంగానూ, మనస్ఫూర్తిగానూ పాల్గొలేక పోవడం జరుగుతుంది. ఎందుకంటే... ఈ కోరికల బలం మనిషిని అంత నిరుత్సాహ పరుస్తుంది.

దాంపత్యంలో ముఖరతి కోరికలు తీరని వారిలో మానసికంగా ఈ అభిప్రాయం..... నిరుత్సాహం నిగూఢంగా చాలా బలపడుతూ వుంటుంది. రతికార్యంలో పాల్గొన్నప్పుడల్లా మనసులో అవే భావాలు మెదలుతుంటాయి. ఈ మానసిక స్థితి వలన పురుషులలో రాను... రాను శీఘ్రస్కలన సమస్య, అంగస్తంభన సమస్యలు ఏర్పడే ప్రమాదముంది.

స్త్రీలలో ఈ కోరికలు తీరకపోతే - రతి కార్యం మీద వుత్సాహం లేకపోవడం, రతిలో పాల్గొన్నా భావప్రాప్తికి చేరువకాలేకపోవడం, రాను.... రాను... రతి వైముఖత కలిగే పరిస్థితులు కూడా ఏర్పడవచ్చును.

ముఖరతి పట్ల వ్యతిరేక భావాలు కలవారిలో... అదొక అసహ్య కార్యమని, అన్నంతినే నోటిని రతికి వుపయోగించడం పాపకార్యమనే భావాలు వుంటాయి.

రతి భంగము : 28



దంపతులు ఎదురు బొదురుగా నిలబడి అంగప్రవేశానికి అనుకూలం చేసుకోవాలి.

అంగప్రవేశానంతరం.. భర్త ఒక చేత్తో ఆమె వీపును బంధించి. రెండో చేయి అరచేతిని ఆమె పిరుదుల మీద వేసి అదిమిపట్టుకొని ఆమెను విల్లులా వెనక్కు వంచాలి. అలా వంచిన తరువాత కౌగిలిని బిగించి కొంచెం సేపు రతి కదలికలు సాగించి ఆపుచేసి భార్యను యథాస్థితికి తీసుకువచ్చి ముద్దులు, కౌగిలింతలు, వక్షోజ స్పర్శలు, చూషణతో ఆమెను బాగా ప్రేరేపించుతూ.... మళ్ళీ విల్లులా వెనక్కి వంచి రతి కదలిక సాగించాలి. ఈ విధంగా వీలయినంత ఎక్కువసేపు రతికార్యంలో పాల్గొంటూ మంచి సంతృప్తి చెంద వచ్చును.

స్త్రీ - పురుషుల మధ్య సహజంగా జరిగే సెక్స్ లో వారి కోరికలకు అనుగుణంగా ప్రవర్తించడం ఏదీ అసహ్యంగానీ, అపరాధం కాదని గ్రహించాలి. రతికార్యంలో ముఖరతి కూడా సహజమైనదని... దానిలో నుండే ప్రత్యేకమైన అనుభూతిని కూడా దంపతులు పొందాలని... ఇది వారి దాంపత్య జీవితానికి ఎంతో అవసరమని ప్రతి స్త్రీ- పురుషుడు గుర్తించాలి. ఈ విషయమై భార్యాభర్తల్లో లైంగిక సమస్యలు తలెత్తకూడదు. రతికార్యంలో భర్త కోరికలకు సహకరించడం భార్య విధి. అలాగే భార్య కోరికలకు విలువనిచ్చి సహకరించడం భర్త విధిగా ప్రతి దంపతులూ గుర్తించాలి.

ముఖరతి వలన ఎన్నో ఉపయోగాలను ఇక్కడ తెలుసుకోగలరు.

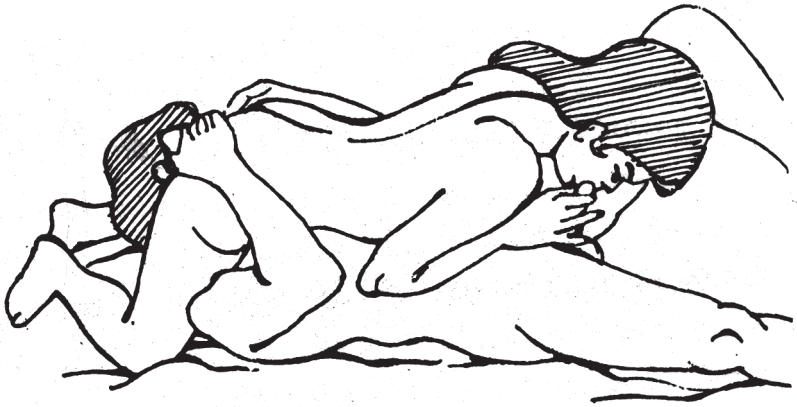
అత్యధికంగా ఆచరిస్తున్న ముఖరతి భంగిమ '69'

దంపతులు రతికార్యం ప్రథమదశలో - బాహ్యస్పర్శలను వీలయినంత ఎక్కువసేపు కొనసాగించిన తరువాత... రెండవ దశగా ముఖరతిలోకి చేరుకోవాలి. '69' అంటే రెండు అంకెల రూపం తల్లక్రిందులుగా వుండేది. అలాగే ముఖరతిలో స్త్రీ- పురుషుడు ఒకరి జననాంగాలను ఒకరు నోటితో చూపించుకోవాలంటే ఒకరి కొకరు రివర్స్ గానే వుండాలి కాబట్టి... ఈ భంగిమ '69' యాంగిల్ గా ప్రపంచ ప్రసిద్ధి చెందింది.

ఈ భంగిమలో దంపతులు వారి ఇష్టాన్ని బట్టి ఎలాగయినా పాల్గొవచ్చు. భర్త వెల్లకిలా పడుకుని వుండగా... భార్య అతనిమీదకు రివర్స్ గా చేరి, ఆమె యోని భాగాలను అతని నోటికి చేరువ చేస్తూ - అతని పురుషాంగాన్ని చూషణగావించడానికి వీలుగా సర్దుకోవాలి.

ముఖరతిలో భార్య యోని క్రింది పెదవులను, యోని ముఖద్వార పరిధిని, యోని శీర్షాన్ని భర్త సున్నితంగా నాలుకతో స్పర్శలు కావిస్తూ, పెదాలతో చుంబిస్తూ... అతనిలోని వాంఛలకు తగ్గట్టుగా చూషణ కావిస్తుంటే - భార్య

ఆ స్పృశానుభవానికి ఎనలేని అనుభూతి చెందుతూ, భర్త పురుషాంగాన్ని పెదవులతో చుంబిస్తూ, నాలుకతో గ్లాన్స్ భాగాన్ని తడిచేస్తూ అతనిమీద ప్రేమాభిమానాన్ని, ఆమెలోని వాంఛను వ్యక్తం చేస్తుంది.



పురుషునిలో త్వరగానే కామోద్రేకత కలుగుతుంది కాబట్టి... భార్య కావించే చూషణ వలన ఎంతో అనుభూతి చెందుతూ- అతనిలోని కామోద్రేక నిశ్చలన స్థితిని ఎక్కువ సేపు వుంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుండటం వలన... అతనిలో మంచి రతి నిగ్రహశక్తి ఏర్పడుతుంది.

శీఘ్రస్కలన సమస్యకు పరిష్కారంగా ప్రాక్టీస్ చేసే 'స్టాప్ అండ్ స్టాట్' 'స్పీజ్' విధానాలను కూడా ఈ '69' భంగిమలో ప్రాక్టీస్ చేయవచ్చును. ఈ భంగిమలో పురుషుని దృష్టి, మనోవాంఛ ఎక్కువగా భార్య యొని చూషణ మీద వుంటుంది కాబట్టి - అతనిలో సహజంగా స్కలన సుఖాపేక్ష దూరమవుతుంది. దీనివలన ప్రాథమికంగా కొంత నిగ్రహశక్తి కలుగుతుంది. తరచుగా '69' ముఖరతిలో పాల్గొవడం వలన పురుషులలో మంచి రత్యాసక్తి, రతి నిగ్రహశక్తి కూడా ఏర్పడుతుంది.

ఈ ముఖరతి విధానంలో స్త్రీలలో అధిక కామోద్రేకస్థానాలయిన యొని శీర్షంతోపాటు యొనిక్రింది పెదవులు, యొని ముఖద్వార భాగం తీవ్రమైన స్పందనకు గురవుతాయి. అంతేకాకుండా యొనిలోనికి పురుషుడి నాలుకను

జొప్పించి స్పర్శలు కలిగించడం వలన యోని ముఖద్వారం నుండి కొంతమేరకు వుండే భాగం అత్యధిక కామస్పందనకు గురవుతుంది.

ఈ స్పర్శల వలన ముఖ్యంగా స్త్రీలలో నూతనోత్తేజంతోపాటు కామోద్రేకతా స్థాయి కూడా బాగా పెరుగుతుంది. యోని ద్రవాల స్రవింపు పూర్తిస్థాయిలో వుంటుంది. నిజంగా ఈ ముఖరతి విధానంలో పురుషుని కన్నా స్త్రీ అనుభవించే లైంగికానుభూతే ఎన్నో రెట్లు ఎక్కువగా వుంటుంది.

ఒకవేళ స్త్రీలు మొదట్లో - వారిలో నుండే సిగ్గు, బిడియాలను బట్టి ముఖరతిని వ్యతిరేకిస్తూ అవకాశం కల్పించలేకపోతున్నా పురుషులు వాళ్ళ చాకచక్యంతో ఈ విధానాన్ని అలవాటు చేయగలిగితే.... ఆ తరువాత నుండీ అందులో అనుభూతి ఎటువంటిదో వారికి తెలుస్తుంది. కాబట్టి - భర్తకు సహకరించగలుగుతారు... వారు కూడా ఎనలేని ఆనందాన్ని పొంద గలుగుతారు.

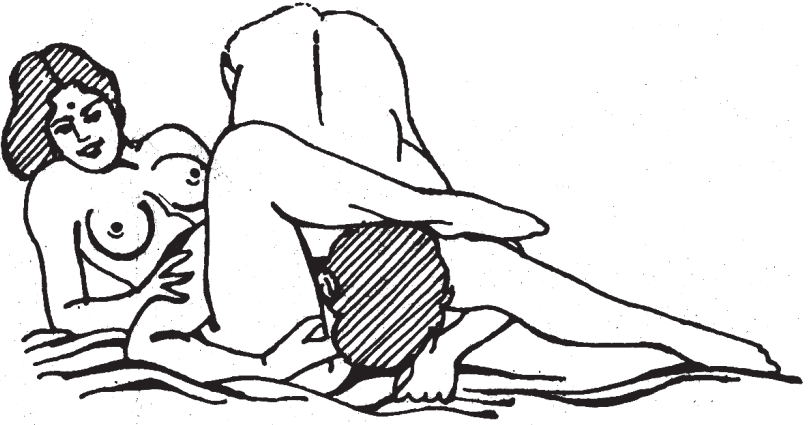
ముఖరతిలో '69' భంగిమలో.... దంపతులిద్దరు ఒకేసారి అందులోని అనుభూతిని పొందగలగటం జరుగుతుంది. ఇలాకాకుండా కొన్ని సమయాల్లో భార్య జననాంగ భాగాలను భర్త చూషణగావించడమో, అలాగే.... భర్త పురుషాంగాన్ని భార్య చూషణగావించడమో జరుగుతుంది. వీటి పరిస్థితులు... ఉపయోగాల గురించి తెలుసుకుందాం !

కన్నిలింగస్ - CUNNILINGUS యోని చూషణ

ముఖరతి విధానంలో... పురుషుడు స్త్రీయోని భాగాలను చూషణ గావించడాన్ని మాత్రమే 'కన్నిలింగస్' అంటారు. దీనివలన చాలా ఉపయోగాలున్నాయి.

ఏ పరిస్థితులలోనైనా భర్త త్వరగా కామోద్రేకతలో తారాస్థాయికెళ్ళి - భార్య ఇంకా కామోద్రేక తారాస్థాయిని చేరలేకపోయినప్పుడు.... భర్త - భార్య యోని భాగాలను చూషణ గావించడం వలన సులువుగా, ఆమెలో కామోద్రేకత తారాస్థాయికి చేరుతుంది. అంతేగాకుండా సైక్లాజికల్ గా పురుషునిలో - పెరిగిన

కామోద్రేకత నిశ్చలన స్థితిలోనుంటూ... అతనిలో మంచి రతి నిగ్రహశక్తిని వదిలేసుంది.



అందువలన కన్నిలింగస్ ద్వారా దంపతులిద్దరూ క్లైమాక్స్ లోకి వచ్చిన తరువాత రతి కార్యంలో పాల్గొని సంతృప్తి చెందవచ్చును.

ఎటువంటి పరిస్థితిలోనయినా... భర్త ఆత్రాన్ని ఆపుకోలేక వెంటనే రతి సాగించి స్కలనం చెందినా... తరువాత భార్య యోని భాగాలను శుభ్రపరచి... కన్నిలింగస్ ద్వారా ఆమెకు భావప్రాప్తి కలిగించవచ్చును.

అల్పనైశిత్యం కలిగిన స్త్రీలను రతికార్యంలో ముందు కొంతసేపు భర్త ఆమెకు యోని చూషణగావించడం వలన... సులువుగా భావప్రాప్తికి చేరువవుతుంది.

మధ్య నైశిత్యం కలిగిన స్త్రీలు కూడా రతిలో అంగప్రవేశానికి ముందు యోని చూషణ వలన బాగా కామోద్రేకతను పొందగలుగుతారు.

అధిక నైశిత్యం కలిగిన స్త్రీలలో యోని చూషణ వలన మానసికంగా ఎంతో ఉత్తేజం కలగటం, దీని వలన త్వరగా భావప్రాప్తికి చేరువవుతారు.

మదపిచ్చి కలిగిన స్త్రీలు, శారీరకలోపాల వలన భావప్రాప్తి చెందలేని స్త్రీలు... పురుషుడు కావించే యోని చూషణ వలన మానసికంగా నూతనోత్తేజాన్ని పొందుతూ వారిలోని కామవాంఛకు తగ్గట్టు ఉపశమనం పొందటం జరుగుతుంది.

పురుషుడు ఏ సమయంలోనైనా...ఎటువంటి పరిస్థితిలోనైనా రతిలో వీర్యస్థలనం చెందినా... స్త్రీకి భావప్రాప్తి వాంఛబలంగా వున్నపుడు 'కన్ని లింగస్' విధానం చాలా వుపయోగమవుతుంది. ఈ విధానంలో కూడా స్త్రీ - పురుషుడు రతిసాగిస్తున్నట్లుగా అనుభూతి చెందుతూ సంతృప్తి చెందగలుగుతుంది.

స్త్రీలలోని నిదానంగా కామోద్రేకత పతాకస్థాయికి చేరుకుంటుంది. కాబట్టి... ఏ పురుషుడైనా అంగప్రవేశానికి ముందు కొంతసేపు స్త్రీ యోని చూషణ చేయడం వలన ఆమె పూర్తికామోద్రేక స్థితిలో కొస్తుంది. తరువాత పురుషుడు సాగించే రతి వలన... సులువుగా భావప్రాప్తి సుఖాన్ని పొంద గలుగుతుంది.

స్త్రీలలో యోనిశీర్షం అందరిలోనూ ఒకేలా వుండదు. పరిమాణం, స్థానం విషయంలో ఎంతో కొంత తేడా వుంటుంది.

కొంతమంది స్త్రీలకు యోని ద్వారానికి యోనిశీర్షం దగ్గరగా వుండటమో... పొడవు ఎక్కువగా వుండటమో వలన పురుషుడు సాగించే రతి వలన యోనిశీర్షానికి కూడా తగిన ఒరిపిడి కలుగుతూ సులువుగా భావప్రాప్తికి చేరువవుతారు.

కొంతమంది స్త్రీలలో... యోని ద్వారానికి, యోని శీర్షానికి మధ్య దూరం ఎక్కువగా వుంటుంది. యోని శీర్ష పరిమాణం కూడా తక్కువగా వుండొచ్చు. అటువంటపుడు కొన్ని ప్రత్యేక రతి భంగిమల్లో తప్పితే పురుషుడు సాగించే రతివలన యోనిశీర్షానికి స్పర్శలు అందకపోవడం జరుగుతుంది. దీనివలన ఇటువంటి స్త్రీలకు భావప్రాప్తి సమస్య ఏర్పడుతుంది.

కాబట్టి... ఇటువంటి స్త్రీలకు రతిలో కన్నిలింగస్ విధానం ద్వారా భావప్రాప్తి దశకు చేరువచేసి ఆ తరువాత అంగప్రవేశం ద్వారా రతి సాగించాలి.

కొంతమంది స్త్రీలలో యోని శీర్షం కప్పబడివున్న చర్మం దళసరిగా వుంటుంది. వీరికి రతిలో కలిగే కదలికల వత్తిడివలన అంతగా ప్రేరణ వుండదు. ఇటువంటి వారిని యోని చూషణ విధానంలో.... ఒక చేతి బొటన వేలు, చూపుడువేలుతో యోని శీర్షం పై చర్మాన్ని పైకి లాగి పట్టుకుని గ్లాస్స్ భాగం

మీద నాలుక కొనతో స్పర్శలు కలిగిస్తూ తగినంత ప్రేరణ కలిగించిన తరువాతనే సెక్స్ లో పాల్గొనాలి.

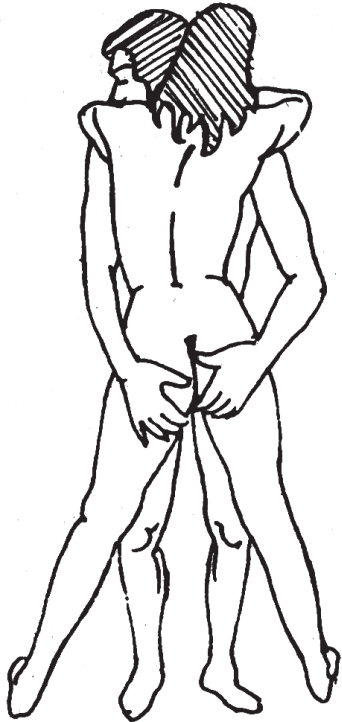
కన్నీలింగ్స్ విధానంలో యోనిశీర్షానికి ప్రేరణ కలిగించే విషయంలో వారి వారి కోరిక, అవగాహనలనుబట్టి, స్పృశించడం జరుగుతుంది. అయితే.... చేతివేళ్ళతోగానీ... నాలుకతోగానీ అందించే స్పర్శలు సున్నితంగానే వుండాలి

రతి భంగిమ : 29

దంపతులు ఒకరికెదురుగా ఒకరు నించుని వుండగా- భార్య కాళ్ళను బాగా దూరం చేయాలి. భర్త అంగప్రవేశానికి అనుకూలం చేసుకుని అంగప్రవేశం కావించాలి.

భార్య అతని భుజాల మీదుగా మెడచుట్టూ రెండు చేతులను బంధించి వుంచి, నిదానంగా రతి కదలికలను ప్రారంభించాలి.

భర్త ఆమె రెండు పిరుదుల మీద అరచేతులను అదిమి పట్టి వుంచి- యోనినుండి పురుషాంగం జారిపోకుండా కదలి కలను కంట్రోల్ చేస్తుండాలి.



కొంచెం సేపు భార్య రతి కదలికలను చేసిన తరువాత, భర్త రతికదలికలు చేయాలి. రతి కదలికలను ఆపినప్పుడల్లా ఒకరొకరు గట్టిగా కౌగలించుకోవడం, ముద్దాడుకోవడం వంటి కామ కలాపాల ద్వారా మంచి కామోద్రేకతలోకి చేరుకోవచ్చును.

ఈ భంగిమలో దంపతులు రతి కదలికల సమయంలో అంగబంధం విడిపోకుండా వుండేట్లు భంగిమను అనుకూలం చేసుకోవాలి. పురుషులలో రతి నిగ్రహశక్తి పెరుగుతుంది.

గానీ స్త్రీకి బాధ కలిగేట్లుగా వుండకూడదు. స్త్రీ ఏ మాత్రం బాధకు గురయినా- ఆమెలో స్పందన కాదు కదా. కామోద్రేకత తగ్గుముఖం పడుతుంది.

యోని శీర్షానికి నాలుక స్పర్శలు కలిగించేటపుడు ఎప్పుడూ ఒకేలా గాకుండా... యోని శీర్షం గ్లాన్స్ భాగాన్ని నాలుక కొనతో అదిమి వదలడం, గ్లాన్స్ భాగం చుట్టూ నాలుక కొనతో తాకిడి గావించడం, గ్లాన్స్ కొనను నాలుక కొనతో టీకిల్ చేసి వదలడం, పెదవులతో యోనిశీర్షాన్ని మొత్తం నోట్లోకి తీసుకుని స్పృశిస్తూ.... నాలుకతో తాకిడి గావించడం వంటివి ముఖ్యమైన కన్నిలింగ్స్ మెళకువలు.

ఈ స్పర్శలవలన ఎటువంటి స్త్రీలయినా భావప్రాప్తి దశకు చేరువ కాగలుగుతారు. వారిలో కలిగే లైంగికానుభూతి కూడా చాలా విభిన్నంగా వుంటుంది.

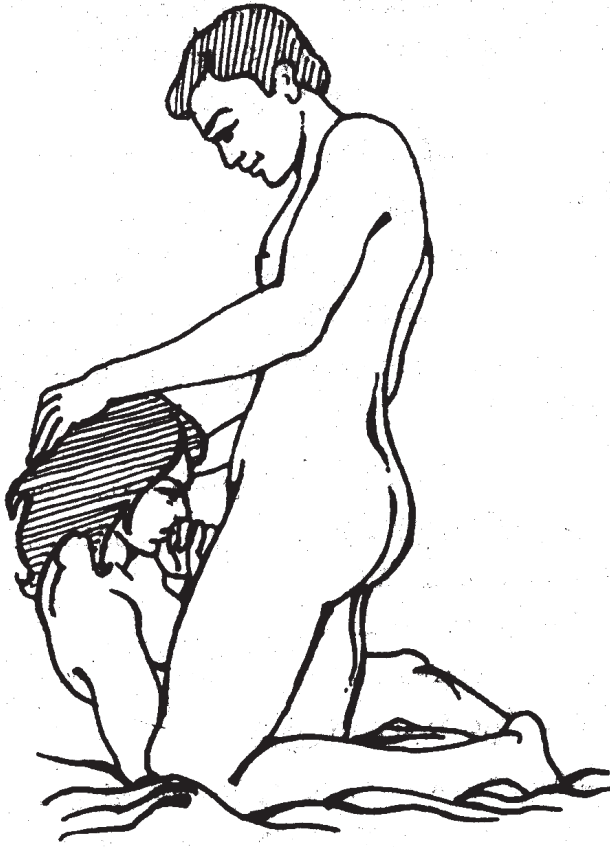
ఫెల్లాషియో FELLATIO - పురుషాంగచూషణ

పురుషుని అంగాన్ని స్త్రీ నోటితో చూషణ గావించడాన్ని 'ఫెల్లాషియో' అంటారు. చాలా మంది పురుషులలో ఇదొక ప్రత్యేకమైన కోరిక - అనుభూతి. కొంతమంది పురుషులలోనైతే రతి సాగించే అనుభూతికన్నా స్త్రీ అంగ చూషణగావించడంలోనే అమోఘమైన అనుభూతి పొందుతారు.

సాధారణంగా దంపతుల మధ్య - భార్య మెన్సెస్ రోజుల్లో భర్త కోరిక తీర్చే సందర్భాలలో ఎక్కువగా పురుషాంగ చూషణ జరుగుతూ వుంటుంది.

భర్తలో శీఘ్రస్కంధాన్ని నివారించడానికి- పురుషాంగ చూషణద్వారా 'స్టాప్ అండ్ స్టాట్' 'స్వీజ్ టెక్నిక్' లు పాటించడం వలన కూడా మంచి ఫలితాలుంటాయి.

ఈ విధానంలో - భార్య భర్త అంగాన్ని చూషణగావిస్తూ అతనిలో కామోద్రేకత పెరగగానే అంగాన్ని నోటినుండి తీసేయాలి. కొంత వుద్రేకం తగ్గిన తరువాత మళ్ళీ ప్రేరేపించాలి. ఈ విధంగా వీలయినన్ని ఎక్కువసార్లు భర్త వీర్యస్కంధాన్ని వాయిదా వేయడం వలన మంచి రతి నిగ్రహశక్తి ఏర్పడుతుంది.



మంచి వయసులో నుండేటపుడు - ఏవొక మానసిక బలహీనతల వలన కలిగే అంగస్తంభన దోషాలను ... భార్య పురుషాంగచూషణతో నివారించ వచ్చును.

సాధారణంగా మగాళ్ళలో నలభై సంవత్సరాలు దాటిన దగ్గర నుండీ పూర్తి స్థాయి అంగస్తంభన జరగకపోవడం, ఒక్కోసారి అంగస్తంభనే జరగక పోవడం కూడా జరుగుతుంది. రతికార్యంలో కూడా అనుకున్నంత సేపు నిగ్రహంగా వుండలేకపోవచ్చు.

ఈ వయసు దగ్గరనుండి పురుషులకు ఎక్కువగా పురుషాంగచూషణ అవసరమవుతుంది. దీనివలన రత్యాసక్తి, ఉత్సాహం పెరుగుతుంది. అంగ స్తంభన బాగుంటుంది. రతి నిగ్రహశక్తి కూడా వృద్ధి చెందుతుంది.

మగాళ్ళలో నలభై సంవత్సరాలు దాటిన దగ్గర నుండే సెక్స్ లో భార్య సహకారం బాగా అవసరం, భార్య సహకారం లేకపోతే అంగస్తంభన సమస్యలు ఎక్కువకావడం, రతిలో నిగ్రహంగా వుండలేక శీఘ్రస్కలనానికి దారి తీయడం... రత్యాసక్తి సన్నగిల్లిపోవడం, వీటి వలన మానసిక అశాంతి.... వ్యసనాలు అధికం కావడం వంటి పరిస్థితులు ఏర్పడవచ్చును.

ఈ విషయాలను... ముఖ్యంగా స్త్రీలు సహృదయంతో అర్థం చేసుకోవాలి. వయసు పెరిగే కొద్దీ పురుషులలో లైంగిక పటుత్వం తగ్గడం సహజం. అటువంటి పరిస్థితుల్లోనే భర్తకు సెక్స్ పరంగా పూర్తి సహకారాన్ని అందించాలి భార్య.

పురుషులలో వయసు పై బడుతున్నపుడు... రతి కార్యంలో భర్త అంగ స్తంభన కోసం భార్య... భర్త అంగాన్ని చేత్తో ప్రేరేపించడం కన్నా నోటితో చూషణ గావించడం మంచిది.

చాలా మంది పురుషులు.... అనుకున్నపుడు రతికార్యంలో పాల్గొలేకపోతున్నా మనే అభిప్రాయంతో పురుషాంగాన్ని వెంటనే స్తంభింపజేసే కొన్ని రకాల ఎరక్షన్ స్ప్రేలను వాడుతున్నారు.

వీటిని వాడటంకన్నా... భార్య ప్రయోగించే అంగచూషణ వలనే అంగస్తంభనాన్ని పొందటం మంచిదని... ఇదే సరైన మార్గమని గుర్తించి భార్యను అనుకూలం చేసుకోవాలి.

ఎరక్షన్ స్ప్రేలకు అలవాటు పడితే- ఆ ప్రభావం కొంతకాలం వరకే వుంటుంది. ఇవి కృత్రిమమైనవే తప్పితే... సహజమైనవి కావు. సాధ్యమైనంత వరకూ వీటికి దూరంగా వుండాలి.

రతినిగ్రహశక్తికి కొన్ని సహజమార్గాలు

రతి నిగ్రహశక్తిని పెంపొందించుకోవడం గురించిన మందులు- మాకులకు అలవాటుపడకుండా సహజంగానే ఆ శక్తిని పొందటంలోనే ఫలితం బాగుంటుంది. ఎందువలనంటే - ప్రస్తుతం మార్కెట్లో అమ్ముడవుతున్న సెక్స్ సామర్థ్యాన్ని వృద్ధిచేస్తాయనే మందులు ఖరీదుతో కూడుకున్నవి.

వీటిని వాడటానికి అలవాటు పడిన వారు ఆర్థిక ఇబ్బందుల వలనో, మరే ఇతర కారణాలవలనో వాడలేనపుడు సెక్స్ లో పాల్గొవటం వలన సెక్స్ సామర్థ్యం తగ్గిపోతుందనే మానసిక అభిప్రాయాలకు గురికావచ్చును.

రతి భంగిమ :30



భార్య- భర్తలు ఎదురు బొదురుగా చేరువై వుండగా, భార్య ఒక తొడను ఎడం చేసి, కాలును కొంచెం మడిచి వుంచితే, భర్త అంగప్రవేశానికి వీలుగా అతని తొడను ఆమె తొడల సందులోకి తెచ్చి అంగప్రవేశం కావించాలి.

ఈ భంగిమలో దంపతులిద్దరూ బిగి కౌగిలిలోనుంటూ ఎక్కువగా ముద్దులతో అనుభూతిని పొందుతూ రతికదలికలు సాగించు కోవచ్చును.

ముందు భర్త కొంతసేపు రతి కదలికలు సాగించి, ఆపితే, తరువాత భార్య రతికదలికలు సాగించాలి. సాధారణంగా నిలబడి సాగించే రతి భంగిమలలో స్త్రీ కేవలం తన నడుమును మాత్రమే కదుపుతూ రతి కదలికలు చేసేట్లు ప్రాక్టీస్ చేయాలి. దీని వలన నడుముకు, తొడలకు మంచి వ్యాయామం కలుగుతుంది.... యోని ద్వారానికి అంగ స్పర్శలు బాగుం టాయి.యోని నుండి పురుషాంగం జారిపోకుండా కూడా వుంటుంది.

కొంతసేపు ఈ విధంగా దంపతులిద్దరూ రతి కదలికలు సాగించిన తరువాత - భార్య రెండవ తొడను.... భర్త రెండవ తొడ ప్రక్కకు చేర్చి, కాలిని కొంచెం మడిచి.... ఈ భంగిమలో కాసేపు ఈ రతికదలికలు సాగించాలి.

ఇది కూడా ఒక అలవాటులాంటిదే! కాబట్టి.... మానసికంగా కొన్ని అపోహలు.... వాటి మూలంగా సెక్స్ ఆసక్తి తగ్గిపోయే ప్రమాదముంది.

కాబట్టి.... సెక్స్ లో దంపతులమధ్య ఏ సెక్స్ సమస్యనైనా సహజంగానే పరిష్కరించుకోవడానికి ప్రయత్నించడమే మంచిది.

పురుషులు రతి నిగ్రహశక్తిని పెంపొందించుకోవడానికి కొన్ని సహజ విధానాలను ఇక్కడ గమనించండి.

ఇటువంటి విధానాలను పాటించి, మంచి ఫలితాలు పొందాలంటే... ముఖ్యంగా దంపతులిద్దరికీ సెక్స్ మీద చక్కని ఇంట్రస్ట్ వుండాలి. ఇద్దరి మధ్య చనువు - సహకారం వుండాలి.

ఈ విధానాలలో పురుషులు... సెక్స్ క్లైమాక్స్ సుఖం గురించి మనసును లగ్నం చేయకుండా రతి అనుభూతిమీదే ఎక్కువ దృష్టి కలిగివుండాలి. ఈ భావాలు మనసుకు మంచి 'పట్టు' నిస్తాయి. రతిలో తొందర, ఆవేశం పనికిరాదు. తాపీగా మనసును కంట్రోల్ లో వుంచుకోవాలి. ప్రశాంతమైన ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం అవసరం.

భార్యాభర్తలు - వారి మధ్య చనువును బట్టి, కోరికలను బట్టి... చిలిపి మాటలతో.... వారి కోరికలను ఒకరికొకరు వ్యక్తం చేసుకుంటూ వీలయినంత ఎక్కువసేపు బాహ్యస్పర్శలతో శృంగారాన్ని కావించుకుంటూ రతిలోకి ప్రవేశించే ముందు నగ్నంగా మారాలి.

రతి సమయంలో భార్య - భర్త కామోద్రేకతకు అనుగుణంగా సహకరించాలేగానీ, కంగారు పెట్టడంగానీ, ఉద్రేకతను రెచ్చగొట్టడంగానీ చేయకూడదు.

1. భర్త పరుపుమీద కూర్చుని వుండగా - భార్య అతనికి ఎదురుగా పాదాలు పరుపుమీద బేస్ చేసుకుని కూర్చోవాలి. అంగ ప్రవేశానికి వీలుగా సర్దుకుని, భర్త అంగాన్ని నిదానంగా యోనిలోనికి ప్రవేశింపజేసుకుని...కాసేపు కదలికలు లేకుండా అలాగే భర్తను హత్తుకుని వుండాలి.

ఈ భంగిమలో భర్త రతి కదలికలు చేయడానికి అవకాశముండదు. భార్య కదలికలను కంట్రోల్ చేయడానికి వీలుగా ఆమె పిరుదుల మీద రెండు అర చేతులు వేసి వుంచాలి.



దంపతులిద్దరూ ఒకరి శరీరాలను ఒకరు నిమిరుకుంటూ.... ముద్దులు, కౌగిలింతలు, కావించుకుంటుండగా భార్య కదలికలు ప్రారంభించాలి. సాధ్యమయినంతవరకూ కదలికలు నిదానంగా వుండాలి. భర్తలో ఉద్రేకం పెరుగుతున్నప్పుడు ఆమె పిరుదులను దగ్గరకు హత్తుకుంటూ కాసేపు ఆమెను కదలకుండా ఆపాలి.

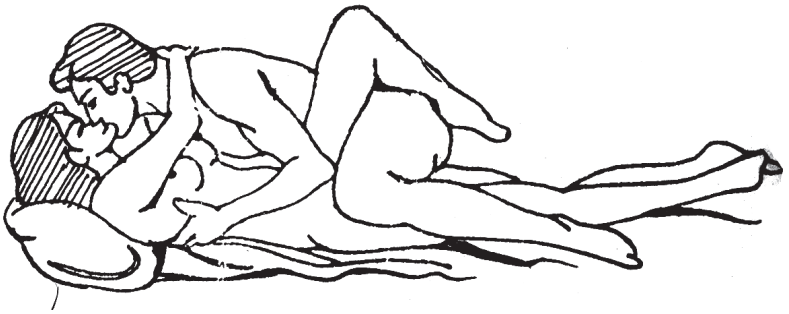
ఈ విధంగా భర్త తనలోని కామోద్రేకత పెరుగుతున్నప్పుడల్లా తగ్గించుకుంటూ వీలయినంతసేపు కామోద్రేక నిశ్చలన స్థితిలో ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తూ వుండాలి.

భార్య ఇలా యాక్టివ్ పార్ట్ తీసుకోవడం వలన... బాహ్యస్పర్శల వలన ఆమెలో కామోద్రేకత నిదానంగా పెరుగుతూ తారాస్థాయికి చేరుకుంటుంది. ఆ పరిస్థితిని భర్త... భార్యను అడిగి తెలుసుకుని, ఆమెను అలాగే వెనుకకు వంచుతూ వెల్లకిలా పడుకోబెట్టి... భర్త మీదకు చేరి రతి సాగించాలి.

భార్యలోని కామోద్రేకస్థితి, భావప్రాప్తి స్థితిని బట్టి భర్త రతి కదలికలను కొనసాగిస్తూ... ఆమెను సంతృప్తిపరచి, తను తృప్తిచెందాలి.

2. ముందుగా భార్య - ఒక ప్రక్కకు ఒత్తిగిలి పడుకోవాలి. అప్పుడు భర్త వెనుక వైపు ఒత్తిగిలిపడుకోగా... పురుషాంగ ప్రవేశానికి వీలుగా భార్యపై కాలును పైకి ఎత్తి వుంచగా భర్త పై తొడను ఆమె తొడల సందులోంచి ముందుకు తెస్తూ... నిదానంగా అంగప్రవేశం చేయాలి.

ఆ తరువాత దంపతులు ఒకరికొకరు చేరువ అయ్యేట్లు ఒకరివైపుకు ఒకరు తిరిగి ముద్దులూ, శరీరస్పర్శలూ కావించుకుంటూ ఉండగా... భర్త నిదానంగా రతి కదలికలు ప్రారంభించాలి.



కదలికకు - కదలికకు మధ్య కనీసం ఐదారు సెకెండ్ల గ్యాప్ నిస్తూ క్రమంగా వేగాన్ని పెంచాలి. కామోద్రేకత ఎక్కువవుతున్నప్పుడు కాసేపు ఆపాలి.

చక్కని కబుర్లతోనూ... బాహ్యస్పర్శలతోనూ ఈ భంగిమలో ఎక్కువ సేపు వుండొచ్చు. భార్య వక్షోజాలను స్పృశిస్తూ, చూషణగావిస్తూ భర్త రతి కదలికలు చేయడం వలన ఆమెలోని కామోద్రేకం పెరుగుతూ వుంటుంది.

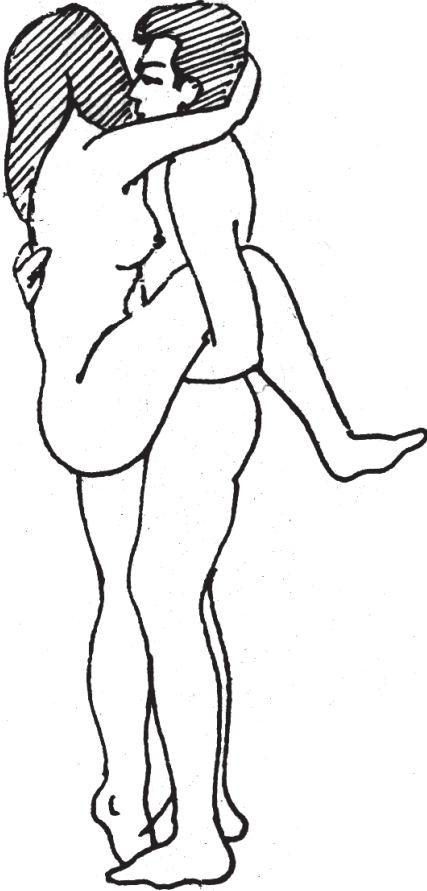
దంపతులిద్దరూ క్లెమాక్స్ లోకి వచ్చిన తర్వాత... ఒకరొకరు బాగా హత్తుకుపోవడానికి వీలయ్యే ఏ భంగిమలోకైనా వచ్చి సంతృప్తి చెందవచ్చును. ఈ భంగిమలో - భర్త వీలయినంత ఎక్కువసేపు 'కామోద్రేక నిశ్చలన స్థితిలో' వుండడానికి ప్రయత్నించాలి.

3. భర్త పరుపుమీద కూర్చుని, కాళ్ళను సగానికి మడిచి, తొడలను బాగా విశాలం చేసుకుని వుండగా... భార్య వెనుకకు తిరిగి పాదాలమీద భర్త

తొడల మధ్యన కూర్చుంటూ... నిదానంగా పురుషాంగ ప్రవేశం కావించుకుని అలాగే ముందుకు ఒంగి రెండు అరచేతులను పరుపు మీద బేస్ గా వుంచాలి.

ఈ భంగిమలో భార్య - భర్తలిద్దరూ నిదానమైన రతికదలికలు చేయడానికి వీలుంటుంది.

రతి భంగిమ : 31



భార్య - భర్తలు ఒకరికొకరు ఎదురుగా నిలబడి వుండగా భర్త ఒక చేతితో భార్య ఒక కాలును పైకెత్తి తన నడుము వరకూ తెచ్చి వట్టుకుని అంగప్రవేశం చేయాలి.

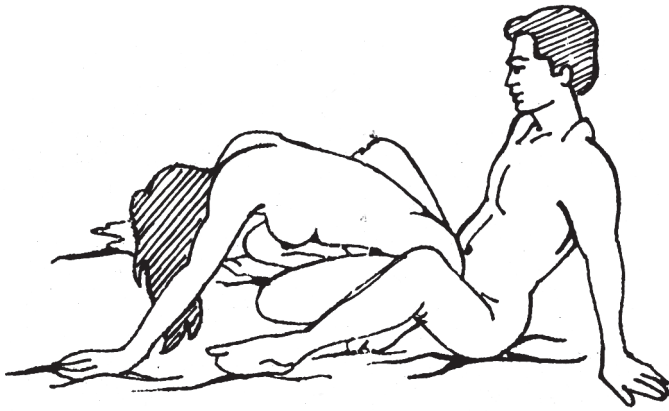
భార్య కాలును ఈ విధంగా పైకెత్తి పట్టుకోవడం వలన తొడభాగం కూడా బాగాపైకి లేచి యోనిద్వారం పురుషాంగానికి బాగా చేరువవుతుంది.

ఈ భంగిమలో కొంతసేపు భర్తరతి కదలికలు చేసి ఆపు చేయగా.... తరువాత భార్య కూడా కాసేపు రతికదలికలు చేసి ఆపాలి.

ఇలా కొంత సేపు అయిన తరువాత- పైకిలేపిన కాలును క్రిందకి దించి భార్య రెండవ కాలును భర్త పైకి లేపి

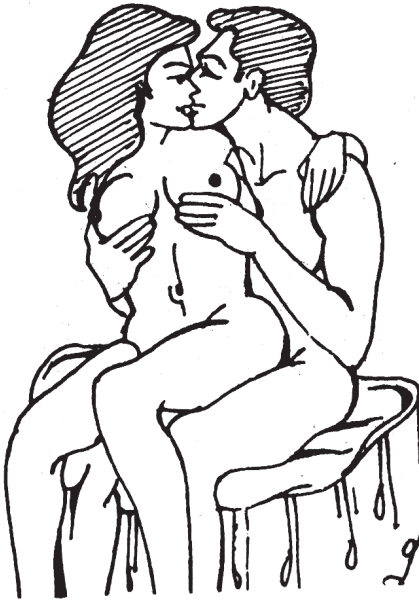
పట్టుకునే భంగిమలో కొంతసేపు రతి సాగించాలి. భర్త రతి సాగించిన తరువాత భార్య కొంత సేపు రతి సాగించాలి.

ఈ భంగిమలో యోనికి అంగ స్పర్శలు బలంగా వుంటాయి.



భార్య రతి కదలికలు చేస్తున్నప్పుడు భర్త ఆమె శరీరాన్ని నిమరడం, వక్షోజాలను స్పృశించడం చేయడం వలన ఆమెలో కామోద్రేకం నిదానంగా పెరుగుతూ వుంటుంది.

భార్య రతి కదలికలు ఆపుచేసిన తర్వాత... భర్త రెండు అరచేతులను పరుపు మీద బేస్ చేసుకుని కదలికలు సాగించాలి.



ఈ విధంగా సాధ్యమైనంత ఎక్కువసేపు భర్త నిగ్రహశక్తిని పెంచుకుంటూ.... భార్య కూడా కామోద్రేక తారా స్థాయికి చేరుకున్నప్పుడు.... భార్య అలాగే కాళ్ళ ముడుకులను పరుపు మీద ఆనించి పైకి లేవగా భర్త కూడా కాళ్ళ ముడుకుల మీద లేచి రతి సాగించాలి.

భార్యకామోద్రేక స్థితిని బట్టి రతి కదలికలు చేస్తూ...

ఆమెను సంతృప్తి పరచి, తను సంతృప్తి చెందాలి.

4. భర్త మంచం అంచుమీదగానీ, ఎత్తు తక్కువగానున్న బల్లమీద గానీ కూర్చుని వుండగా... భార్య వెనక్కు తిరిగి అతని ఒళ్ళో కూర్చుంటూ అంగప్రవేశం చేసుకుని వీలుగా సర్దుకోవాలి.

భర్త ఆమె ముఖాన్ని తన ముఖానికి చేరువగా తిప్పుకుని ముద్దులు... మాటలతో పాటు వక్షోజాలను స్పృశిస్తూ, వక్షోజమొనలను వేళ్ళతో స్పృశిస్తూ వుండాలి.

భార్య తన పాదాలను నేలమీద బేస్ చేసుకుని నిదానంగా కదలికలు సాగించాలి. భర్తలో కామోద్రేకం ఎక్కువుతుందని అతని ద్వారా తెలుసుకున్నప్పుడు రతి కదలికలను కాసేపు ఆపుచేయాలి. ఈ విధంగా భర్తలో కామోద్రేక నిశ్చలస్థితిని సాధ్యమైనంత ఎక్కువసేపు ఉంచేలా భార్య రతి నిర్వహించాలి.

భార్యలో కామోద్రేకతను, లైంగికానుభూతిని పెంచడానికి భర్త ఒక చేతిని ఆమె కామపీఠం మీదుగా తొడల సందులోనికి పోనిచ్చి యోని శీర్షాన్ని కూడా వేళ్ళతో స్పృశించ వచ్చును.

ఇద్దరూ కామోద్రేక తారా స్థాయికి చేరుకున్న తరువాత ఇష్టమొచ్చిన పొజిషన్ లో పాల్గొని సంతృప్తిని చెందవచ్చును.



5. పరుపుమీద భార్య మోకాళ్ళమీద ముందుకు ఒంగుని, అర చేతులను పరుపుమీద బేస్ చేసుకుని వుండగా... భర్త ఆమె పిరుదుల వెనుక మోకాళ్ళ

మీద నిలబడి అంగప్రవేశం కావించి, భార్యవీపుమీదకు వాలి, ఆమె శరీరాన్ని నిమురుతూ, చుంబిస్తూ వక్షోజాలను, మొనలను స్పృశిస్తూ నిదానంగా రతి కదలికలు ప్రారంభించాలి.

ఈ పొజిషన్ లో భర్త - ఆమె యోనిలోనికి ప్రవేశింపజేసిన పురుషాంగాన్ని నిదానంగా వెలుపలకు తీస్తూ- అంతే నిదానంగా ఒక్కొక్క స్ట్రోక్ ఇవ్వాలి. క్రమంగా వేగాన్ని పెంచుతూ... ఉద్రేకం ఎక్కువైనపుడు కాసేపు ఆపుతూ వుండాలి.

ఒక ప్రక్క రతి కదలికలు చేస్తూనే భార్యను బాహ్యస్పర్శల వలన ప్రేరేపించడం వలన ఆమెలో కామోద్రేకత నిదానంగా పెరుగుతూ వుంటుంది.

ఈ భంగిమలో భర్త అంగం భార్య యోనిశీర్షానికి స్పర్శలను కలిగించలేదు కాబట్టి... భర్త ఒక చేతిని ఆమె తొడల సందులోకి చేర్చి యోని శీర్షాన్ని వేళ్ళతో ప్రేరేపించవచ్చును.

ఇలా దంపతులిద్దరూ లైంగికానుభూతులను అనుభవిస్తూ- పతాక స్థాయికి వచ్చిన తరువాత భర్త ఆమె వీపు మీంచి పైకిలేచి.. ఆమె పిరుదుల చుట్టూ చేతులతో పట్టుకుని కావలసినట్లుగా రతికదలికలు కలిగించవచ్చును.

పైన వివరంచిన భంగిమల మాదిరిగా... ఇంకా ఎన్నో రతి భంగిమలలో పురుషులు రతి నిగ్రహశక్తిని సహజంగానే పెంపొందించుకోవచ్చును.

రతి నిగ్రహశక్తిని పెంపొందించుకోవడమంటే - 'కామోద్రేక నిశ్చలన స్థితిలో' కావలసినంత సేపు నిగ్రహంగా వుండటమే. పురుషులందరూ - రతి నిగ్రహశక్తిని పెంపొందించుకోవాలని దీక్ష, పట్టుదల కలిగి వుంటే... భార్య సహకారంతో మంచి లైంగిక సామర్థ్యాన్ని సులువుగా పొందవచ్చును. వేరే ఆరాటాలు, అపోహలు అవసరంలేదు.

తాత్కాలిక నపుంసకత్వం!

పురుషులలో లైంగిక సంతుష్టికి అతి పెద్ద అవరోధం తాత్కాలిక నపుంసకత్వం మంచి యువ్వనంలో సడన్ గా అంగం స్తంభించక రతిలో పాల్గొనలేకపోవడం... నలభై సంవత్సరాల దాటిన తరువాత నుండి తరచుగా అంగస్తంభనా వైఫల్యాలు కలగడం జరుగుతుంది. ఇలా జరగడానికి ఎన్నో మానసిక కారణాలు వున్నాయి. అసలు వాస్తవాలను ప్రతివారూ గ్రహించడం చాలా అవసరం.

పురుషులలో శీఘ్రస్కలనం తరువాత మరో పెద్ద సమస్య... మానసికంగా పట్టి పీడిస్తున్న సమస్య నపుంసకత్వం (IMPOTENCY)

పుట్టుకతోనే కొందరు నపుంసకులుగా వుంటారు. వారిదొక శాపగ్రస్తమైన జీవితంగా మనం భావించడం జరుగుతుంది.

కొంతకాలం పాటు మంచి అంగస్తంభనలుండి హుషారుగా రతిలో పాల్గొంటూ రాను రాను అంగం స్తంభించకపోవడమే సెక్స్ లో పెద్ద సమస్య. తగిన వయసు, ఉత్సాహం వుండి కూడా లైంగికానందం పొందడానికి వీలు లేకుండా పురుషాంగం స్తంభించక పోవడంతో ఇవాళ ప్రపంచంలోని ఎంతో మంది పురుషులు తీవ్రమైన మనస్తాపానికి గురవుతున్నారు.

పురుషాంగం. స్తంభించకుండా వుండడానికి ఎన్నో రకాల శారీరక, మానసిక కారణాలున్నాయి. వీటిలో ఎక్కువగా... ఈ కాలం మానసిక కారణాలేనని చెప్పవచ్చును.

అసలు పురుషాంగం ఎలా స్తంభిస్తుంది?

కామోద్రేకతలను కలిగించే ఊహలు, దృశ్యాలు, స్పర్శలు, ఆలోచనలు... ఇవన్నీ పురుషాంగ స్తంభనకు కారకాలు. వీటివలన మెదడు లోనుండే 'సెక్స్ సెంటర్' స్పందించి వెన్నుపూసనాడుల ద్వారా పురుషాంగానికి సంకేతాలు పంపడంలో చర్యగా పురుషాంగానికి రక్తప్రసరణ అధికమవుతుంది. దాంతో అప్పటివరకూ మెత్తగానున్న పురుషాంగం ఉబ్బి బాగా స్తంభించి రతిలో పాల్గొవడానికి అనుకూలంగా వుంటుంది.

లైంగిక ఊహలున్నా, అంగస్పర్శలు కలుగుతున్నా రక్తప్రసరణ కలగకపోతే ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అంగం స్తంభించదు. అంగానికి రక్తప్రసరణ కలగకపోవడమే నపుంసకత్వానికి ప్రధాన కారణం అవుతుంది.

ముందుగా కొన్ని మానసిక కారణాల వలన కలిగే తాత్కాలిక నపుంసకత్వం గురించి తెలుసుకుందాం !

న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటీ (భయం, జంకు)

కొంతమంది యువకులు మంచి ఆరోగ్యంగా, చాలా హుషారుగా వుంటారు. సెక్స్ ను బాగా ఎంజాయ్ చేయాలనే ఆలోచనలు కూడా బాగుంటాయి. స్నేహితులతో సెక్స్ విషయాల గురించి కూడా చనువుగా ముచ్చటిస్తుంటారు. అవకాశం దొరికితే అమ్మాయిలతో కూడా సెక్స్ లో పాల్గొంటారు. 'ఎంత త్వరగా పెళ్ళయితే బావుండు' అని కూడా ఆలోచిస్తుంటారు. కానీ పెళ్ళి నిశ్చయమైందని తెలిసిన నాలుగైదు రోజుల్లోనే ఏదో డిప్రెషన్ కు గురయినట్లు మారిపోతారు. అందుకు కారణం... ఎంత ప్రయత్నించినా వారిలో అంగస్తంభన కలగడం లేదు.

అంతకు ముందు కోరిక కలిగినప్పుడల్లా హస్తప్రయోగంతో తృప్తి పడేవారు.... సడన్ గా అంగం ఎందుకు స్తంభించడం లేదో తెలియని ఆందోళనకు గురవుతున్నారు.

ఒక ప్రక్క పెళ్ళి తారీఖు దగ్గరపడుతుంది.... అంగం స్తంభించడంలేదు... పెళ్ళయితే ఎలా?.....భార్య ముందు అవమానంతో తలదించుకోవాలా??

అనలేమిటీ వరిస్థితి, ఎందుకిలా జరిగింది...పెళ్ళి చేసుకోవాలా వద్దా... ఈ విధంగా విపరీతమైన మానసిక ఆందోళనకు గురికావడం జరుగుతుంది.

భార్యాభర్తలు ఒకరికొకరు ఎదురుగా నిలబడి చేరువైన తరువాత భార్య రెండు చేతులను భర్త యొక్క భుజాలు మీదుగా పోనిచ్చి మెడ చుట్టూ బంధించి వుంచాలి.

రతి భంగిమ : 32

భర్త ఆమె రెండు తొడలను బాగా ఎడం చేసి, అంగప్రవేశం కావించి, ఆమె రెండు మోకాళ్ళ అడుగుభాగంలో చేతులు వేసి కాళ్ళను అతని నడుము భాగం వరకూ లేపి పట్టుకోవాలి.

ఈ భంగిమలో యోని ముఖ ద్వారం పురుషాంగానికి బాగా చేరువ కావటం వలన పురుషాంగ స్పర్శలు సూటిగా వుంటాయి.

ఈ భంగిమలో భార్య భారం మొత్తం భర్త చేతుల్లోనుంటుంది. భార్య వీపు బాగాన్ని గొడకు అనించి, కొంచెంగా అదిమిపెట్టి రతి కదలికలు సాగించాలి.

ఈ భంగిమలో యోని క్రింది పెదవులకు, యోని శీర్షానికి మంచి స్పర్శలు అందటమే కాకుండా యోని ద్వారానికి కూడా బిగువైన స్పర్శలు కలుగుతాయి. ఈ భంగిమలో పురుషుడు మాత్రమే ఎక్కువగా రతి కదలికలు చేసే అవకాశముంటుంది. నడుం భాగాన్ని మాత్రమే కదలించే అనుభవం గల స్త్రీలయితే వారు కూడా రతి కదలికలు చేయవచ్చు.



దీనికి కారణం 'న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటీ' అనే మానసిక కారణం!

వీరిలో ఆత్మ విశ్వాసం తక్కువగా వుంటుంది. ఏదైనా బాధ్యతగల పనిచేయాలంటే వెంటనే జంకు... భయం ఒక్కసారిగా వారిని ఆవహించేస్తుంది.

అలాగే పెళ్ళి అయ్యాక భార్యను సంతుష్టిపరచడం పెద్ద బాధ్యతగా వీరు ఫీలవుతారు. పెళ్ళయిన తర్వాత భార్యను సంతుష్టి పర్చగలనా... లేనా?.... లేకపోతే సెక్స్ అసమర్థుడిగా, నవుంసకుడిగా జమగట్టి గొడవ చేస్తారేమోననే భయాందోళనలు మదిలో పేరుకుపోతుంటాయి.

పెళ్ళి దగ్గర పడుతుందంటేనే ఈ భయాలు కూడా ఎక్కువైపోతూ... అంత వరకూ వారి సెక్స్ సామర్థ్యం మీద రాని అనుమానం ఇప్పుడు తలెత్తుతుంది. ఇవన్నీ కూడా పైకి తెలియకుండానే... ఆ వ్యక్తిలోని ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. ఆత్మవిశ్వాసం కోల్పోవడంతో వీరు దేనినీ సాహించి చేయలేరు.

సబ్కాన్నియస్ మైండ్ అనేది ఒక విచిత్రమైంది. మనం ఎన్నో విషయాలను ఆలోచిస్తూ ఉంటాం... ఎన్నో ఆలోచనలు మనకి తెలుస్తూ వుంటాయి. ఐతే... మనకి పైకి తెలియకుండా మరెన్నో ఆలోచనలు 'సబ్కాన్నియస్ మైండ్' లో మెదులుతూ వుంటాయి. న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటీ ఉన్న వాళ్ళలో సబ్కాన్నియస్ మైండ్ తన ప్రభావాన్ని విపరీతం చేస్తుంది.

సబ్కాన్నియస్ మైండ్లో మెదిలే ఆలోచనలు ఏమాత్రం పైకి తెలియకుండానే... మనం చేసే పనులని, ఆలోచనలను విపరీతంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. వీటివలనే ఆకస్మాత్కా విపరీతమైన భయాలు, జంకులకు లోనయ్యేది.

న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటీ ఉన్నవారికి... వారెందుకు ఈ పరిస్థితులకు లోనవుతున్నారన్న విషయం వారికే తెలియదు. అందుకే - ఇదేదో నరాల బలహీనతని, లేదా ఇంకేదో జబ్బుని బెంబేలు పడిపోతుంటారు. నిజానికి నరాల బలహీనత కాదు. మరేమీ కాదు.

ఇటువంటి న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటీ గల వ్యక్తులను సైకోఎనాల్సిస్ చేస్తే - వారిలోని అంతర్లీనంగా వున్న అర్థం లేని భయాలు, అనుమానాలు

బయటపడతాయి. సైకోథెరఫీ వలన వీళ్ళను సులువుగా మార్పు తేవొచ్చును. త్వరగా మామూలు స్థితికి వస్తారు. యవ్వనంలో ఏ స్థితిలోనైనా అంగస్తంభనం లేకపోవడం జరుగుతున్న వారు రకరకాల అనుమానాలు, ఆందోళనలతో మరీ కృంగిపోకూడదు. వెంటనే సైకియాట్రిస్ట్‌ను కలిసి సంప్రదిస్తే అందుకు తగిన మానసిక కారణాలు, చికిత్స వలన సమస్య సులువుగా పరిష్కారం అవుతుంది.

రతి భంగిమ : 33

భర్త తన వీపును ఒక గోడకు ఆనించుకుని, కాళ్ళను ముందుకు తెచ్చి, కొంచెం మడిచి వుండగా.... భార్య అతని జబ్బలను బలంగా పట్టుకుని రెండు కాళ్ళనూ పైకి లేపి అతని నడుమును బంధించి వుంచాలి.

భార్యకు భారం తగ్గించి తేలిక చేయడానికి భర్త రెండు చేతులతో ఆమె నడుమును బంధించి పట్టుకోవాలి.

ఈ భంగిమలో భార్య అంగప్రవేశానికి వీలుగా సర్దుకుంటే - భర్త అంగప్రవేశం కావించి.... రతి కదలికలు సాగించి ఆపాలి. తరువాత భార్య నిదానంగా రతి కదలికలు సాగించాలి. ఇలా... ఒకరి తర్వాత ఒకరు రతి కదలికలతో వుత్సాహంగా రతి సాగించవచ్చును. ఈ భంగిమ లో దంపతులు బాహ్య స్పర్శలు కావించుకునే అవకాశం వుండదు. కేవలం రతి కదలిక లలోని అనుభూతిని మాత్రమే పొందటం జరుగుతుంది,

ఈ భంగిమలో దంపతులు చిలిపి కబుర్లతో... కోరి వాంఛలను, ఉద్రేకతలను ఒకరికొకరు తెలుసుకుంటూ ఎక్కువసేపు రతి సాగించుకోవచ్చును.



యాంగ్లయిటీ (ఆందోళన)

కొంత మందికి లైంగిక కోరికలు కలిగినపుడు హస్తప్రయోగం చేసుకుంటారు. అపుడు వారిలో పూర్తిస్థాయి అంగస్తంభనం వుంటుంది. కానీ స్త్రీ దగ్గరకు వెళ్ళి సెక్స్ లో పాల్గొందామంటేనే అంగం స్తంభించదు.

మరికొంత మందిలో... భార్యతో మాత్రమే సెక్స్ లో పాల్గొలుగుతారు. పరాయిస్త్రీలతో సెక్స్ అవకాశాలు కుదిరినా వారితో సెక్స్ లో పాల్గొనాలంటే అంగస్తంభన జరగదు.

సంభోగించబోయే స్త్రీ - ఆ సమయంలో కొంచెం దురుసుగా ప్రవర్తించినా, తొందర చేసినా కూడా అప్పటివరకూ స్తంభించి వున్న అంగం ఒక్క సారిగా పటుత్వాన్ని కోల్పోవడం జరుగుతుంది కొంతమందిలో

ఇలా... మానసికంగా ఏర్పడే నపుంసకత్వం చాలా వింతగా వుంటుంది. వారి పరిస్థితి వారికే అర్థం కాదు. ఎందుకిలా జరుగుతుందో వారికే తెలియదు. హస్త ప్రయోగం చేసుకోవాలనుకున్నపుడు మాత్రం అంగం బాగా స్తంభిస్తుంది.

ఇలాంటి నపుంసకత్వానికి కారణం - వారిలోని వున్న మానసిక సమస్య 'యాంగ్లయిటీ', వీరి సెక్స్ సామర్థ్యం మీద వీరికే అంతర్లీనంగా చెప్పలేనంత ఆందోళన వుంటుంది. అందువలన సెక్స్ విషయంలోకి వచ్చేసరికి ఒక్కసారిగా దాని ప్రభావం చూపెడుతుంది. ఈ పరిస్థితిని 'సెక్స్ వల్లీ రిలేటెడ్ యాంగ్లయిటీ' అంటారు.

సైకో ఎనాల్సిస్ ద్వారా వీరిలోని అంతర్లీనంగా వుండే ఆందోళన, అభిప్రాయాలను తెలుసుకుని మార్పు చేయవచ్చును. తగిన లైంగిక విజ్ఞానం పొందటం వలన చాలా వరకూ ఇటువంటి మానసిక పరిస్థితులు సమసిపోతాయి.

ఇటువంటి మానసిక పరిస్థితులు వున్నవారు- అంగం స్తంభించక పోవడానికి కారణం హస్తప్రయోగం చేసుకోవడం వలన నరాలు బలహీనమై పోయాయని, ఇక సెక్స్ కు పనికిరామనుకుంటూ మరీ మానసికంగా కృంగి పోతుంటారు. వీరిలో చాలామంది... క్వాలిఫైడ్ కాని డాక్టర్ల పేపర్ ప్రకటనలు చూసి వారిని ఆశ్రయించి డబ్బు దండగ చేసుకుంటుంటారు.

ఈ విధంగా వచ్చే నపుంసకత్వం నరాల బలహీనత వలన కానేకాదు. కేవలం మానసిక పరిస్థితుల వలన కలిగేదే !

వీరిలో అంతర్లీనంగా వుండే భయం, ఆందోళన, జంకు, ఇంకా సెక్స్ అపోహలు, అనుమానాల వలన సెక్స్ లో అంగస్తంభన లేకుండా పోతుంది. వీరికి... కొత్త అనుభవం, కొత్త వ్యక్తులు, కొత్త పరిసరాల వలన అంగస్తంభన సమస్య ఏర్పడుతుంది.

రతి భంగిమ : 34

భర్త వీపు భాగాన్ని ఒక గోడకు ఆనించుకుని, కాళ్ళను కొంచెం ముందుకు తెచ్చి, మడిచి వుంచగా.... భార్య అతనికి వెను దిరిగి నిలబడి, అతని తొడలకు ఆమె తొడలను బాగా చేరువ చేసి, తొడలను ఎడం చేసుకుని, పాదాల మీద పైకి లేచి, పిరుదులను సాధ్యమైనంత పైకి లేపి పురుషాంగ ప్రవేశానికి వీలుగా సర్దుకోవాలి.

ఈ భంగిమలో భర్త ఆమె మొలభాగాన్ని పట్టుకుని అంగప్రవేశం కావించి రతి కదలికలు ప్రారంభించాలి.

భర్త రతి కదలికలు సాగిస్తున్నప్పుడు భార్య అతనికి వీలుగా ఆమె తొడలను, పిరుదులను సవరించుకుంటూ సహకరించాలి. ఈ భంగిమలో యోని ద్వారపు అడుగు భాగానికి పురుషాంగ స్పర్శలు సూటిగా వుంటాయి. భార్యలో కామోద్రేకాన్ని పెంచడానికి భర్త- ఆమె వక్షోజాలను, వక్షోజ మొనలను, యోనిశీర్షాన్ని కూడా ప్రేరేపించడానికి వీలుంటుంది. ఎక్కువసేపు రతిలో నిగ్రహంగా వుండవచ్చును.



వీరిలో చాలామంది మొదటిసారి ఏ స్త్రీ దగ్గరయినా సెక్స్ లో ఫెయిల్ అయితే అక్కడ నుండి వీరిలోని భయాలు, ఆందోళనలు మరీ పెరిగి పోతాయి. దీని వలన ఆ తరువాత పాల్గొనే ప్రతి సెక్స్ కార్యంలోనూ అంగస్తంభన వైఫల్యం చెందటం జరుగుతుంది.

పెళ్ళయి, కొంతకాలం పాటు సజావుగా దాంపత్య సుఖాలను అనుభవిస్తూ.... ఆ తర్వాత... పురుషులలో కలిగే నపుంసకత్వం అనేక రకాల మానసిక పరిస్థితులను బట్టి వుంటుంది. ఆయా కారణాలను సైకో ఎనాల్సిస్ ద్వారా తెలుసుకోవాల్సి వుంటుంది.

సాధారణంగా... ఇటువంటి మానసిక సమస్యల వలన కలిగే నపుంసకత్వాన్ని నపుంసకత్వంగానే భావించవచ్చు.

అకస్మాత్తుగా కలిగే నపుంసకత్వానికి హిప్నోథెరిపి వలన మానసిక స్థైర్యాన్ని, ఆత్మ విశ్వాసాన్ని కలిగించవచ్చును. వారి సెక్స్ సామర్థ్యం మీద వారికి నమ్మకాన్ని కలిగించే విధంగా గట్టి సలహాలు ఇవ్వడం వలన చాలా వరకూ ప్రయోజనముంటుంది. వారిలో అంతర్లీనంగా వుండే న్యూరోటిక్, డిప్రెషన్, సెక్స్ వల్లీ రిలేటెడ్ యాంగ్షయిటీ మొదలైన వాటిని నివారించడానికి ట్రాంక్విలైజర్స్ మందులు వాడితే - మానసికపరంగా వచ్చే నపుంసకత్వం నివారణవుతుంది.

పెళ్ళయిన వారిలో నపుంసకత్వం సమస్యయినపుడు - దంపతులిద్దరూ సైకియాట్రీస్ట్ ను సంప్రదించాలి. దంపతులిద్దరి సహకారం వుంటేనే... నపుంసకత్వానికి దారితీసిన పరిస్థితులను గానీ, కారణాలను గానీ సునిశితంగా పరిశీలించి సరైన చికిత్స చేయడానికి వీలవుతుంది.

ఆయా కారణాలను బట్టి చికిత్స మారుతుంది. సపోర్టివ్ సైకో థెరపీ, బిహేవియర్ మాడిఫికేషన్, కౌన్సిలింగ్, సెక్స్ థెరపీ వంటి అనేక రకాల మానసిక చికిత్సా పద్ధతులను ఆయా పరిస్థితులు, సమస్యల తీవ్రతనుబట్టి చేయాల్సివుంటుంది.

నపుంసకత్వానికి శారీరక కారణాలు

ఎక్కువగా తాగుడు అలవాటుండే వారిలో క్రమంగా నరాలు పని చేయకుండా అయిపోవడం వలన నపుంసకత్వం ఏర్పడుతుంది.

దీర్ఘకాలంగా రక్తపోటుకు వాడే మందుల వలన కూడా నపుంసకత్వం కలుగుతుంది. మధుమేహవ్యాధి వలన నరాలుమొద్దుబారుతూ సెక్స్ అసమర్థత

రతి భంగిమ : 35

భార్య ఒక గోడవైపు తిరిగి, రెండు చేతులను నగానికి మడుచుకుని గోడకు ఆనించి, పాదాలను పైకి లేపి, పిరుదులను కూడా సాధ్యమైనంత పైకి లేపి వుంచాలి.

భర్త ఆమె వెనుక నుండి అంగ ప్రవేశం చేసి, మొల చుట్టూ చేతులు వేసి పట్టుకుని వీలుగా రతి, కదలికలు సాగించాలి.

భర్త రతి కదలికలకు వీలుగా వుండేట్లు భార్య ముందుకు ఒంగుతూ వుండాలి.

భర్త రతి కదలికలు ఆపి నపుడు... ఆమె కూడా పైకి లేపి వుంచిన పాదాలను నేలకు ఆనిస్తూ- మళ్ళీ పైకి లేపుతూ కూడా చిన్నగా రతి కదలికలు చేయవచ్చును.

ఈ భంగిమలో భర్త- రతికదలికలు సాగిస్తూనే ఒక చేతిని ఆమె కామపీఠం మీదుగా యోనిప్రదేశానికి పోనిచ్చి, ఆమె యోనిశీర్షానికి కూడా చక్కని స్పర్శలు కలిగించవచ్చును.

భార్యలోని కామోద్రేకతను బట్టి భర్త రతికి కదలికలు సాగించవచ్చును. కామోద్రేకం తీవ్రస్థాయికి వచ్చినపుడు కాసేపు రతి కదలికలను ఆపుతూ... మళ్ళీ రతి కదలికలు చేస్తూ చాలా సేపటివరకూ రతికార్యంలో నిగ్రహంగా వుండవచ్చును.



కలగవచ్చు. ఏదైనా కారణం వలన వెన్నుకు ఆపరేషన్ చేయడం జరిగినప్పుడు ఆటోనామిక్ నెర్వ్స్ సిస్టం దెబ్బతినడం వలన నపుంసకత్వం కలగవచ్చును. వీరిలో కొంతమందికి నిజానికి నెర్వ్స్ సిస్టం దెబ్బతినకపోయినా వెన్ను ఆపరేషన్ వలన సెక్స్ లో పాల్గొంటే ప్రమాదమేమైనా వుంటుందేమోననే భయం వలన కూడా అంగస్తంభనలు కలగకపోవచ్చును.

నరాలు మొద్దుబారడం, నరాలు దెబ్బతినడం వలన నపుంసకత్వం కలిగిందా... అనేది న్యూరలాజికల్ ఎగ్జామినేషన్ వలన నిర్ధారణ చేసుకోవచ్చు.

నపుంసకత్వం నిర్ధారణకు చేసే మామూలు పరీక్షలో కూడా - అంగస్తంభనానికి తోడ్పడే నరాలు దెబ్బతిన్నదీ లేనిదీ తెలుసుకోవచ్చు. “నీ హామర్” తో చేసే పరీక్షలో... కాళ్ళలోని ‘డీప్ టెండాన్ రిఫ్లెక్స్’ తక్కువ స్థాయిలో వుంటాయి. ‘బర్ఫోకావర్నస్ రిఫ్లెక్స్’ లేకుండా అవుతుంది. సూదితో గుచ్చి చూసినట్లయితే - యస్- 2, యస్- 4 నరాలు సరఫరా అయ్యే ప్రదేశాలు మొద్దుబారిపోయి వుంటాయి. ఈ పరీక్షలు అతి సులువుగా చేసేవి. వీటిని బట్టి అంగస్తంభనకు కావలసిన నరాలు ఏ పరిస్థితిలో వున్నది తెలుసుకోవచ్చును.

నపుంసకత్వ పరీక్షలో నరాల పరిస్థితిని తెలుసుకున్న తర్వాత అవసరాన్ని బట్టి - సీరం టెస్టోస్టిరాన్... ఇతర హార్మోన్ల శాతం ఎంత వున్నదీ తెలుసుకోవాలి. షుగర్ వున్నదీ లేనిదీ, సెక్స్ హార్మోన్ పరిస్థితి అంచనా వేయడం, ఇతర అనారోగ్యాలు గురించి కూడా తగిన పరీక్షలు చేసి... తర్వాత కూడా మరొకాన్ని నరాలకు సంబంధించిన పరీక్షలు చేయాల్సి వుంటుంది. ఈ పరీక్షలలో కొన్ని సాధారణమైనవి, కొన్ని అసాధారణమైనవి కూడా వుంటాయి.

ఎలక్ట్రోమయోగ్రఫీ (ఇ.యం.జి) : ఈ పరీక్షల ద్వారా నరాల వ్యాధులను గుర్తించవచ్చు.

వాసో యాక్టివ్ డ్రగ్స్ : పురుషాంగపు కావర్నస్ సైనస్ లోకి ‘ పపావరిన్’ ఇంజక్షన్ చేస్తే పదినిమిషాలులోగా అంగం పూర్తిగా స్తంభించాలి. స్తంభిస్తే నరాలు బాగానే పని చేస్తున్నాయని తెలుసుకోవచ్చు.

డాపలర్ ఎగ్జామినేషన్ : దీని ద్వారా అంగస్తంభనానికి కావలసిన రక్తప్రసారం... సక్రమంగా వున్నదీ లేనిదీ, రక్తనాళాల పరిస్థితి ఎలా వుందీ తెలుసుకోవచ్చు.

పెనైల్ బ్రేకియల్ ఇండెక్స్ : దీనివలన అంగస్తంభనకు కావలసిన సమాచారాన్ని తెలుసుకోవచ్చును. ఈ పరీక్షలో వచ్చిన రీడింగ్ 0.8 కన్నా తక్కువగా వుంటే- రక్తప్రసారం తక్కువై అంగస్తంభన కలగటం లేదని స్పష్టమవుతుంది.

రతి భంగిమ : 36



భార్య కుర్చీమీద పాదాల ఆధారంగా కూర్చుని సాధ్యమైనంత వరకూ పిరుదులను పైకి లేపి వుంచగా, భర్త ఆమె వెనుకవైపు నేలమీద నించుని అంగప్రవేశం కావించి రతి కదలికలు సాగించాలి.

ఈ భంగిమలో స్త్రీ యోని బాగా విశాలమవుతుంది. పురుషుడు కూడా వేగంగా రతి కదలికలు సాగించడానికి వీలుగా వుంటుంది. అయితే.... రతి మొదట్లో నిదానం గానే రతి కదలికలు సాగిస్తూ.... ఆపుతూ.... క్రమంగా వేగాన్ని పెంచుతూ కామోద్రేక నిశ్చలన స్థితిలో ఎక్కువసేపు వుంటూ, భార్య వక్షోజాలను, వక్షోజ మొనలనూ స్పృశిస్తూ, ఆమెలోని కామోద్రేకతనుబట్టి యోని శీర్షాన్ని కూడా ప్రేరేపిస్తూ రతి సాగించవచ్చును.

అపుడపుడు దంపతులు ఈ రతి భంగిమలో పొల్గోవడం వలన నూతనో త్యాహంగా వుంటుంది. భర్త- రతి నిగ్రహాన్ని పెంచుకుంటూ, భార్యలో మంచి కామోద్రేకత పెంచుతూ ఎక్కువ సమయం రతి సాగించవచ్చును.

దీర్ఘకాలంగా రక్తపోటు వున్నవారిలో - ఎథిరోస్టెరోసిస్ వలన రక్తనాళాలు గట్టిపడటం, అధికంగా పొగతాగే అలవాటున్న వారిలోనూ, రక్తంలో కొలెస్టరాల్, ట్రైగ్లిసరైడ్స్ ఎక్కువ శాతం వుండే వారిలో పురుషాంగానికి రక్తప్రసారం తగ్గిపోవడం వలన నపుంసకత్వం కలుగుతుంది.

వినాళ గ్రంథుల లోపం

మెదడులో వుండే పిట్యూటరీ గ్రంథి, మెడ ముందు వుండే థైరాయిడ్ గ్రంథి, కడుపులోని పాంక్రియాస్ గ్రంథి, పొత్తికడుపు దిగువున వుండే ఓవరీస్ వంటివి వినాళగ్రంథులు.

శరీరంలోని ఈ వినాళగ్రంథులు కొన్ని రకాల హార్మోన్లను కావలసినంత మోతాదులో విడుదల చేస్తాయి. ఈ హార్మోన్ల విడుదల తగ్గడం వలన అంగస్తంభన సమస్య ఏర్పడుతుంది. ఈ హార్మోన్ల విడుదల తగినంతగా లేకపోతే - ఇతర శరీర వ్యాధులు కూడా కలుగుతాయి.

పాంక్రియాస్ అనే గ్రంథినుండి ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇన్సులిన్ తగినంతగా ఉత్పత్తి కాకపోయినా, తగ్గిపోయినా....షుగర్ వ్యాధి వస్తుంది. ఈ వ్యాధి వలన రక్తంలో షుగర్ శాతం అధికమవుతూ వుంటుంది.

షుగర్ వ్యాధి త్వరలోనే గుర్తించి కంట్రోల్ లో వుంచుకోకపోయినా, వ్యాధి ముదురుతున్నా సరాలు మొద్దుబారతాయి. రక్తనాళాలు సన్నబడి రక్తప్రసారం తగ్గిపోతుంది. అంతేకాకుండా వీరిలో ప్రొలాక్టిన్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. వీటివలన అంగస్తంభన సమస్య ఏర్పడుతుంది.

థైరాయిడ్ గ్రంథి సరిగా పనిచేయకపోతే - థైరాక్సిన్ ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. థైరాక్సిన్ తగినంత వుత్పత్తి సరిగా అయితేనే... మెదడులోని హైపోథాలమస్, పిట్యూటరీ తగిన విధంగా పనిచేసి వృషణాలనుండి టెస్టోస్టిరోన్ హార్మోనిని విడుదల చేస్తాయి. కాబట్టి - థైరాయిడ్ గ్రంథి సరిగా పనిచేయకపోతే అంగస్తంభన సమస్య ఏర్పడుతుంది.

సెక్స్ హార్మోన్ల పాత్ర

పురుషుల వృషణాలలో నుండి ఉత్పత్తి అయ్యే టెస్టోస్టిరోన్ సెక్స్ హార్మోన్ సహజంగా లైంగిక సామర్థ్యానికి ఎక్కువగా వుపయోగపడుతుంది.

పురుషులలో... సెక్స్ సామర్థ్యానికి తోడ్పడే ఈ హార్మోన్లని 'యాండ్రోజెన్స్' అంటారు.

ఏదైనా ప్రమాదవశాత్తూ పురుషులలో రెండు వృషణాలను తొలగించడం జరిగితే శాశ్వతంగా అంగస్తంభనలుండవు.

రతి భంగిమ : 37



భార్య మంచానికి అడ్డంగా - మంచం అంచుమీద పిరుదులు వుండేట్లు వెనక్కు వాలి పడుకుని వుండగా.... భర్త ఆమె తొడల సందున నేలమీద నుంచుని, ఆమె రెండు కాళ్ళనూ పైకెత్తి.... తన భుజాల మీద రెండు పాదాలను వేసుకుని అంగప్రవేశం కావించి రతి కదలికలు ప్రారంభించాలి.

పూర్తి అంగప్రవేశానికి, రతి కదలికలకు వీలుగా భర్త ఒక కాలును పైకెత్తి మంచం అంచుమీద మోకాలును దన్నుగా వుంచితే బలమైన రతి కదలికలు సాగించడానికి బాగా వీలుగా వుంటుంది.

టెస్టోస్టిరోన్ హార్మోన్ని వృషణాల్లోని లైడింగ్ సెల్స్ ఉత్పత్తి చేసినా... పిట్యూటరీ గ్రంథి నుండి ఉత్పత్తి అయ్యే 'ల్యూటినిజింగ్' హార్మోన్ కూడా ఇందుకు అవసరం. ఇది తగినంత ఉత్పత్తి కాకపోతే - వృషణాలనుండి టెస్టోస్టిరోన్ హార్మోన్ తగినంత ఉత్పత్తికాదు.

ఇంకా... 'డోపమిన్' అనే కెమికల్ తక్కువగా ఉత్పత్తి కావడంలో పిట్యూటరీ గ్రంథి నుండి 'ప్రోలాక్టిన్' హార్మోన్ ఎక్కువ ఉత్పత్తి అయి 'గోనాడో ట్రోపిన్ రిలీజింగ్' హార్మోన్ని తగినంత విడుదల కాకుండా చేస్తుంది.

దీనివలన టెస్టోస్టిరోన్ ఉత్పత్తి తగ్గి అంగస్తంభనలు సరిగ్గా లేకుండా వుంటుంది. అంగస్తంభనాలు సరిగా లేనపుడు 'సీరం ప్రోలాక్టిన్' లెవెల్స్ ఎక్కువైనదీ లేనిదీ ముందు గమనించాలి. అలాగే 'ల్యూటినిజింగ్' హార్మోన్ శాతం ఎంత వున్నదీ తెలుసుకోవాలి.

'సీరం ప్రోలాక్టిన్' శాతం పెరిగితే తగ్గడానికి 'బ్రోమోక్రిప్టిన్' మందులు వాడితే సరిపోతుంది. 'టెస్టోస్టిరోన్' హార్మోన్ శాతం తక్కువగా వున్నట్లయితే ఈ హార్మోన్ ఇంజక్షన్ పది - పదిహేను రోజులకు ఒకటి వాడితే- హార్మోన్ల లోపం వలన కలిగే అంగస్తంభన దోషాలు నివారణమవుతాయి.

అంగస్తంభన సరిగా లేకపోవడం !

షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో పది నుండి ఇరవైశాతం మందిలో మాత్రమే పూర్తిగా అంగస్తంభన కలగకపోవచ్చు. చాలామందిలో పూర్తిస్థాయి అంగస్తంభన కలగకపోయినా రతికి అనుకూలమైనంత వరకూ వుండవచ్చును. అయితే... అంగస్తంభనకు ఎక్కువ సమయం తీసుకోవచ్చు.

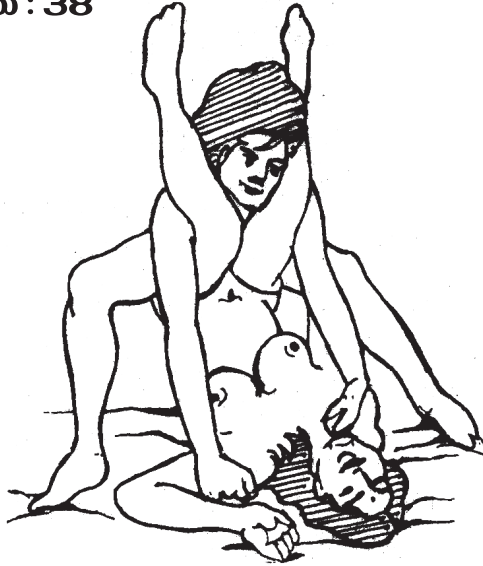
షుగర్ వ్యాధి వలన... శరీరంలోని తక్కిన రక్తనాళాలు లాగానే పురుషాంగంలోని రక్తనాళాలు కూడా గట్టిపడతాయి. రక్తం పంపు చేయబడుతున్నపుడు అవి సంకోచించలేవు. దాంతో పురుషాంగంలోని కావర్నస్ సైన్స్ లోకి రక్తం నిండుగా చేరదు. అందువలన అంగస్తంభన సరిగా వుండదు.

షుగర్ వ్యాధి వలన పురుషాంగంలోని అతిసున్నితమైన నరాలు మొద్దుబారిపోవడంతో మెదడు నుండి వచ్చే సంకేతాలు గానీ, ఇతర శారీరక

ప్రేరణలుగానీ ఉత్తేజాన్ని పొందలేవు. ఈ సున్నితమైన నరాలు మొద్దుబారటం వలన ఇవి పురుషాంగంలోని రక్తనాళాలను, రక్తం చేరే గదులు వ్యాకోచింప చేయలేకపోతాయి.

షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వారిలో...మెదడులో తయారయ్యే ఒక విధమైన

రతి భంగిమ : 38



భార్య పరుపుమీద వెల్లకిలా పడుకుని... కాళ్ళను మడిచి, తొడలను విశాలం చేసుకుని వుండగా - పురుషుడు ఆమె తొడలు సందున మోకాళ్ళమీద కూర్చుని, ఆమె రెండు కాళ్ళనూ పైకెత్తి భుజాల మీద వేసుకుని అంగప్రవేశం కావించాలి.

తరువాత ఆమె తొడల ప్రక్క నుండి చేతులు ముందుకు చాచి, ఆమె రెండు భుజాలను దన్నుగా పట్టుకుని, బాహుమూలల్లో ఆమె తొడలను బంధించి, పాదాలను పరుపుమీద బేస్ చేసుకుని నిదానంగా పైకి లెగవాలి.

ఇలా భర్త వీలయినంత పైకి లేచే సరికి యోని ద్వారం కుచించుకుంటూ బాగా బిగుసుకుంటుంది.

ఈ భంగిమలో భార్య కామోద్రేకస్థితిని బట్టి నిదానంగా రతి కదలికలు సాగించాలి. ఈ స్పర్శలు చాలా బలంగా వుంటాయి.

న్యూరోట్రాన్స్ మీటర్స్ తగ్గిపోతాయి. సెక్స్ ప్రేరకాలుగా పనిచేసే ఇవి తగ్గడం వలన పురుషాంగం సరిగా స్తంభించదు.

షుగర్ వ్యాధి వున్నవారిలో... నిద్రపోతున్నప్పుడు గానీ, తెల్లవారు ఝామునగానీ, అంగం బాగా స్తంభిస్తుందో లేదో భార్య గమనిస్తుండాలి. అలాగని అంగంస్తంభించినట్లయితే - వారిలో నరాలు మొద్దుబారటం గానీ, రక్తనాళాలు సన్నబడటం వలన అంగస్తంభన దోషాలు కలగటం లేదని, సెక్స్ లో పాల్గొలేకపోతున్నామనే మానసికంగా దిగులుపడటం వలనే ఇలా జరుగుతుందని తెలుసుకునిదిగులును వదిలిపెట్టాలి.

షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులలో అంగస్తంభనలు లేకపోవడానికి చేసే పరీక్షలలో ముఖ్యమైనవి... బ్లడ్ షుగర్ టెస్ట్ ద్వారా వ్యాధి తీవ్రతను అంచనా వేయడం, డాప్లర్ టెస్ట్ ద్వారా పురుషాంగంలోనికి రక్తం తగినంతగా సరఫరా అవుతున్నదీ, లేనిదీ తెలసుకోవడం, రిజిస్ట్రాన్ ద్వారా అంగం దృఢత్వాన్ని నిర్ణయించడం వంటివి చేయాలి.

షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులలో అంగస్తంభన వైఫల్యాన్ని గుర్తించడానికి 'ఇంట్రాకేవర్నస్ పాపారిస్ ఇంజక్షన్' బాగా వుపయోగపడుతుంది.

60 మి.గ్రా. పాపారిస్ ఇంజక్షన్ ను పురుషాంగపు కేవర్నస్ సైన్స్ లోకి చేయడం వలన కొద్ది నిమిషాలలోనే ఫలితం తెలుస్తుంది.

పురుషాంగానికి రక్త ప్రసరణ లోపం లేకపోయినట్లయితే - ఇంజక్షన్ ఇచ్చిన 12 నిమిషాలలోగా అంగం పూర్తిగా స్తంభిస్తుంది. అలా స్తంభించిన అంగం దాదాపు 30 నిమిషాలు పాటు పటిష్టంగానే వుంటుంది.

పురుషాంగానికి రక్తప్రసరణలోపం వుండి, రక్తనాళాలు సన్నబడి రక్తప్రసరణ తక్కువగా వుంటే ఇంజక్షన్ చేసిన తరువాత పన్నెండు నిమిషాల కంటే అంగస్తంభన ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఈ స్థితిలో అంగం పూర్తిగా స్తంభించదు, త్వరగా స్తంభనా శక్తిని కోల్పోవడం జరుగుతుంది.

షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు... వ్యాధికి ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్స్ వాడాలో, మాత్రలు వాడితే చాలునో డాక్టర్ ద్వారా నిర్ధారణ చేసుకుని ఆరకంగా తగిన

మోతాదు ప్రకారం వ్యాధిని అదుపులోకి తీసుకురావాలి. బ్లడ్‌షుగర్‌ను ఎప్పుడూ నార్మల్‌గా వుండేట్లు వీరు చూసుకోవాలి. షుగర్ పెరగకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

షుగర్ వ్యాధి వలన నరాలు, రక్తనాళాలు బాగా దెబ్బతిన్నట్లయితే -

రతి భంగిమ : 39



భర్త తొడలను ఎడం చేసుకుని, కాళ్ళను కొద్దిగా మడిచి వుంచుకోగా... భార్య అతని తొడల సందులో ఎదురుగా కూర్చుని, అతని తొడల మీదగా ఆమె తొడలను పేనవేసి, పిరుదుల ప్రక్కగా పాదాలను పక్కమీద బేస్ చేసుకుని అంగప్రవేశం కావించుకోవాలి.

పురుషాంగం పూర్తిగా యోనిలోనికి ప్రవేశించేట్లు భర్త ఆమె పిరుదుల భాగాన్ని పట్టుకుని దగ్గరకు హత్తుకుంటుండగా భార్య అతనికి బాగా చేరువుగా కౌగిలించుకోవాలి.

అంగప్రవేశానంతరం ఇద్దరూ బిగి కౌగిలిలోనూ, ముద్దులలోనూ అనుభూతిని ఆస్వాదిస్తూ వుండగా భార్య పాదాలను దన్నుగా చేసుకుని రతి కదలికలు సాగించాలి.

ఈ భంగిమలో పురుషుడు రతి కదలికలు సాగించే అవకాశం వుండదు కాబట్టి భార్యే యాక్టివ్ పార్టు తీసుకుని రతిని సంతృప్తికరంగా నిర్వహించాలి.

షుగర్‌ను ఎంత అదుపులో వుంచుకున్నా అంగస్తంభనలు జరగవు. ఇక అటువంటి స్థితిలో...

సెక్స్‌లో పాల్గొనేముందు ప్రతిసారీ ఇంట్రాకేవర్నస్ పపావరిన్ 'ఇంజక్షన్' చేసుకుంటే రతికి అనుకూలంగా అంగం గట్టిపడుతుంది.

'ఎరక్‌ఎయిడ్‌సిస్టం' అనే విధానంతో కూడా పురుషాంగం గట్టిపడేట్లు చేసుకోవచ్చు.

'పెనైల్ ఇంప్లాంట్స్' పెట్టించుకోవడం వలన కూడా అంగం గట్టి పడుతుంది.

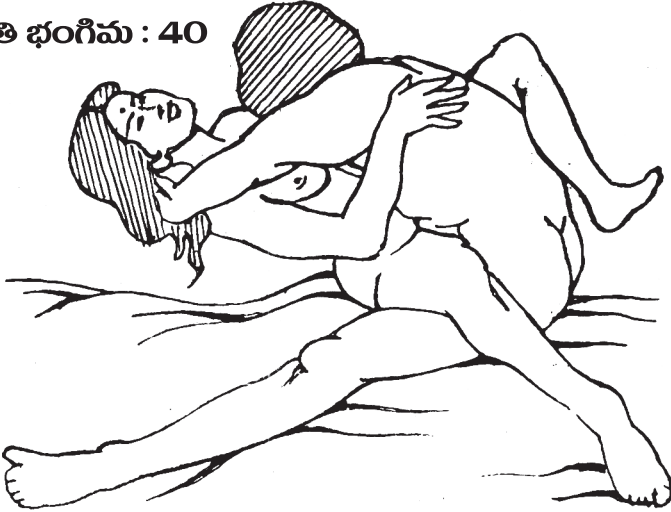
షుగర్ వ్యాధిని మొదట్లోనే గుర్తించి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుని కంట్రోల్‌లో వుంచుకున్నట్లయితే ఈ ప్రాబ్లమ్స్ వుండవు.

నవుంసకత్వానికి దారితీసే కొన్ని శారీరక కారణాలను ఇక్కడ సంక్షిప్తంగా తెలుసుకోండి -

- ★ బీజాలలో నారకణాలు (FIBROSIS) చేరడం
- ★ పరిబీజం
- ★ వృషణాలు తొలగించడం.
- ★ పురుష బీజట్యూమర్లు.
- ★ మూత్రాశయం తొలగింపు (సిస్టెక్టమీ)
- ★ పురుషాంగపు పూర్వచర్మం బిగుసుకుపోవడం (ఫిమోసిస్)
- ★ మూత్రపిండాల పతనం
- ★ హృదయసంబంధ వ్యాధులు
- ★ కీళ్ళ జ్వరం
- ★ డయాబెటిస్
- ★ గ్రంథుల దోషాలు
- ★ రక్తకేన్సర్ (లుకేమియా)
- ★ విటమిన్ B₁₂ లోపం వలన కలిగే రక్తలేమి.
- ★ రక్తనాళాలు గట్టిపడటం (స్లిరోసిస్)

- * రక్తనాళాలు అక్కడకూడా ఉబ్బడం (ఎన్యూరిజమ్)
- * మెదడులో ట్యూమర్లు
- * ఫిట్సు (ఎపిలెప్సీ)
- * గనోరియా

రతి భంగిమ : 40



భర్త తొడలను ఎడం చేసుకుని, కాళ్ళను బారజాపి కూర్చుని వుండగా- భార్య అతని తొడల సందున ఎదురుగా కూర్చుని, అతని తొడల మీదుగా ఆమె తొడలను చేర్చి కాళ్ళను అతని వెనుక వైపుకు తెచ్చి పాదాలను పక్కమీద ఆనించాలి.

ఈ భంగిమలో అంగప్రవేశానికి వీలుగా భార్య సర్దుకోవాలి.

అంగప్రవేశానంతరం ఇద్దరూ బిగికొగిలిలో బాహ్యస్పర్శలతో కొంతసేపు అనుభూతి చెందిన తరువాత- భార్యను సాధ్యమైనంత వెనుకకు వంచుతూ అంగాన్ని యోనిలోనికి పూర్తిగా ప్రవేశించేట్లు ఒత్తిడి కలిగించాలి.

ఇలా కొద్దిసేకెండ్లు వున్న తరువాత భార్యను పైకి లేపుతూ తన అక్కున చేర్చుకుని బాహ్యస్పర్శలు కలిగించాలి.

మళ్ళీ భార్య యోనిలోని అంగాన్ని వెలుపలకు తీసివుంచగా... భర్త మళ్ళీ ఆమెను వెనక్కి వంచుతూ యోనిలోనికి పురుషాంగాన్ని ఒత్తిడి చేయాలి.

- * గవదబిళ్ళలు
- * జననాంగాలకు సోకిన క్షయ
- * బోదవ్యాధి
- * లివర్ వ్యాధి
- * మత్తుపానీయాలు - మాదకద్రవ్యాలు అలవాటు
- * పొగత్రాగడం
- * రక్తపోటుకు వాడే 'ఆల్బుమిడైల్ డోపా'
- * రక్తగ్రహిణి నివారణకు వాడే 'ఎట్రోపిన్'
- * మానసిక వ్యాధుల చికిత్సకు వాడే ఫీనోథైజిన్స్, యాంటీ డిప్రెషంట్స్
- * గేస్ట్రిక్ అల్సర్ నివారణకు వాడే మందు 'సిమిటిడిన్'
- * రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించేందుకు వాడే మందు 'క్లోఫిబ్రేట్'
- * రక్తపోటు, లివర్ వ్యాధులకు వాడే మందు 'స్పిరనోలాక్టోన్'
- * శీఘ్రస్మలన నివారణకు వాడే మందు 'ఫీనోథయజైన్స్'

ఇటువంటి శారీరక కారణాల వలన కలిగే నపుంసకత్వానికి తగిన చికిత్సలు చేసిన తరువాత మానసిక వైద్య విధానాలు కూడా చేయాల్సి వుంటుంది.

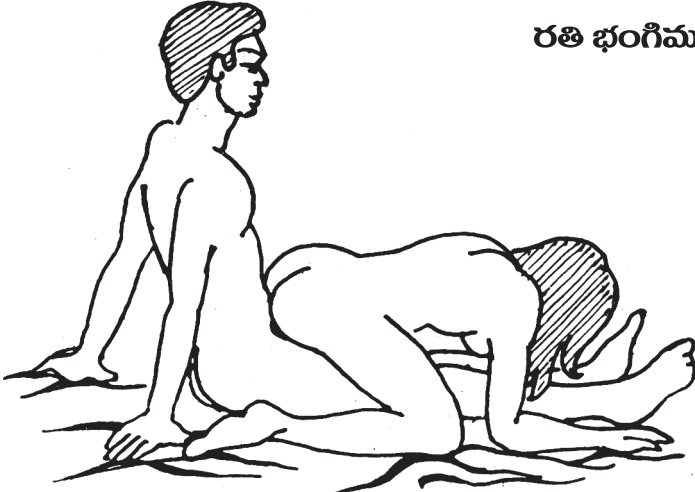
ఏ చికిత్సా విధానాల వలన - నపుంసకత్వం నయం కాలేనపుడు... కృత్రిమంగా అంగస్తంభన కలగడానికి ఇంజక్షన్స్, పెనైల్ ఇంప్లాంట్స్, వేక్యూమ్ పంప్స్ వాడుతున్నారు. ఇవన్నీ కూడా... కొంత నొప్పి శ్రమతో కూడుకున్నవి.

నపుంసకత్వ నివారణకుగాను - అమెరికన్ యూరాలజికల్ అసోసియేషన్ వైద్యులు 'సిల్డెనఫిల్' అనే నోటిద్వారా తీసుకునే మందును కనిపెట్టారు. దీనిని కనుగొన్న తర్వాత 400 మంది పురుషులకు వాడి చూశారు.

వారిలో 80 శాతం మందికి తీసుకున్న గంటలోపే బాగా అంగస్తంభన జరిగాయి.

ఈ మందు పురుషాంగంలోనికి రక్త ప్రసరణను బాగా కావించి నిల్వ వుంచే శక్తి కలదిగా - కనుగొన్న వైద్యులు చెబుతున్నారు. దీని వలన... వాడే వారికి కొద్దిగా తలనొప్పి రావడం తప్ప వేరే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఏమీ వుండవని కూడా తేలింది.

రతి భంగిమ : 41



భర్త పక్కమీద కాళ్ళు బారజాపుకుని కూర్చుని వుండగా - భార్య అతనికి వెనక్కు తిరిగి, మోకాళ్ళ ఆధారంగా భర్త తొడల మీద కూర్చుంటూ అంగప్రవేశం కావించుకోవాలి.

అంగప్రవేశం అయిన తరువాత... భార్య పూర్తిగా అతని కాళ్ళ మీదకు తలవచ్చేట్లు మోచేతుల మీద వాలి... మోకాళ్ళను బేస్ చేసుకుని రతి కదలికలు సాగించాలి.

భార్య ఈ విధంగా కొంచెం సేపు రతి కదలికలు సాగించిన తరువాత... యోనిలోని పురుషాంగాన్ని జారనంతవరకూ వెనుకకు తీయడానికి వీలుగా కొంచెం పైకిలేచి వుండాలి.

అప్పుడు... భర్త తన రెండు అరచేతులను పక్క మీద బేస్ చేసుకుని కాసేపు రతి కదలికలు చేసి ఆపాలి. తరువాత మళ్ళీ భార్య రతి సాగించి ఆపాలి.

అయితే... ఈ మందును పబ్లిక్ చేయడానికి శాస్త్రజ్ఞులు ఇంకా సందిగ్ధంలోనే వున్నారు. ఎందుకంటే - అంగస్తంభనలు లేనివారు ఈ మందు వాడితే ఫర్వాలేదు. కానీ... ఆరోగ్యవంతులు, అంగస్తంభనలు బాగా వున్నవారు గాని వాళ్ళ సెక్స్ పవర్ ను ఇంకా పెంచుకోవాలనుకునిగాని వాడితే వారు ఈ మందుకు బానిసయిపోయే అవకాశముంది. దీనివలన వాళ్ళలో సహజంగా అంగస్తంభన దోషాలు లేకపోయినా.... ఈ మందు తీసుకోనిదే అంగం సరిగా స్తంభించలేని స్థితికి రావడం జరుగుతుంది.

అందువలన ఈ మందు ప్రయోజనాన్ని, దీని వలన కలిగే ఇతర ప్రమాదాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని శాస్త్రజ్ఞులు ఇంకా కొన్ని పరిశోధనలు జరుపుతూనే వున్నారు.

ఈ పరిశోధనలు పూర్తయి 'సిల్డెనఫిల్' మార్కెట్ లోకి వచ్చేంత వరకూ ఎదురుచూడాలి.



శీఘ్రస్కలనం

నివారణ పద్ధతులు

రతి కార్యంలోకి ప్రవేశించగానే పురుషుడు నిగ్రహాన్ని కోల్పోయి వీర్యస్కలనం చెందటాన్ని శీఘ్రస్కలనం అంటారు.. దీనివలన ఆ జంటలో ఇద్దరూ లైంగిక సుఖాన్ని ఏ మాత్రం పొందలేరు. ఈ సమస్యను సులువుగా నివారించుకోవచ్చును.

ప్రపంచం మొత్తంమీద పురుషులను పట్టి పీడిస్తున్న పెద్ద లైంగిక సమస్య 'శీఘ్రస్కలనం'. పురుషులలో ఈ సమస్య వలన... ప్రపంచంలోని కోటానుకోట్లమంది స్త్రీలు సంతృప్తి చెందలేకపోతున్నారు.

అంగప్రవేశం ద్వారా రతికార్యంలోకి ప్రవేశించిన పురుషుడు స్త్రీ సంతృప్తి చెందేంతవరకూ వీర్యస్కలనాన్ని నిగ్రహించుకుంటూ రతి సాగించాలి. అలా కాకుండా అంగప్రవేశం అవగానే నిగ్రహాన్ని కోల్పోయి వీర్యస్కలనం చెందటమే శీఘ్రస్కలనం అంటే! దీనినే 'ప్రిమెచ్యూర్ ఎజాక్యులేషన్' (PREMATURE EJACULATION) అంటారు.

శీఘ్రస్కలనాన్ని ఎలా నిర్ధారించాలి ?

“ఎంత సేపు రతి జరిపే శక్తి ఉంటే శీఘ్రస్కలనం క్రింద లెక్కరానట్లు?”

“స్త్రీ సంతృప్తి పడాలంటే ఎంతసేపు రతి సాగించాలి?”

“నేను మూడు నిమిషాలకంటే రతి జరపలేకపోతున్నాను. ఇది శీఘ్రస్కలనమేనా?”

ఇలా... ఎంతోమంది పురుషులు వారికి శీఘ్రస్కలన సమస్య వుందో లేదో బేరీజు వేసుకోలేకపోవడం జరుగుతుంది.

పూర్వపు లైంగిక శాస్త్రజ్ఞులు... వైద్యులు శీఘ్రస్కలనం గురించి తలోరకంగా నిర్ధారించారు.

కొంతమంది - రెండు నిమిషాల రతిలో వీర్యస్కలనం చెందితే శీఘ్రస్కలనం అన్నారు. మరికొంతమంది - ఒక నిమిషం లోపు స్కలనం చెందటం శీఘ్రస్కలనం అన్నారు. ఇంకొంతమంది - పురుషాంగానికి యోనిస్పర్శ కలిగిన వెంటనే...లేక యోని ప్రవేశం చేస్తుండగానే... లేదా యోనిలోనికి ప్రవేశించిన వెంటనే వీర్యస్కలనం చెందటం శీఘ్రస్కలనం అన్నారు.

మరికొంతమంది - రతి నిగ్రహాన్ని నిమిషాలతో కొలవడం ఏమాత్రం సబబుకాదని - ఈ రతి నిగ్రహాశక్తి స్త్రీ భావప్రాప్తికి సంబంధించినది కాబట్టి - భార్యతో పదిసార్లు రతిలో పాల్గొన్న భర్త - ఐదుసార్లకు పైగా ఆమె సంతృప్తి చెందకుండానే రతి నిగ్రహాన్ని కోల్పోయి వీర్యస్కలనం జరిగితే దానిని 'శీఘ్రస్కలనం' గా భావించాలని మరో రకమైన లెక్కింపు విధానం గురించి చెప్పారు.

ఈ లెక్కింపు విధానాన్ని కూడా చాలామంది ఆధునిక లైంగిక శాస్త్రజ్ఞులు ప్రామాణికంగా స్వీకరించలేకపోయారు. ఎందుకంటే - స్త్రీలు నైశిత్యం లోని తేడాలు... భావప్రాప్తి చెందే విధానాల్లో కూడా తేడాలు వుంటాయి కాబట్టి రతికార్యంలో లెక్కింపు విధానం సరితూగదన్నారు. ప్రపంచ స్త్రీలలో - అల్ప నైశిత్యం, మధ్యనైశిత్యం గల స్త్రీలే 80 శాతం పైగా వున్నారు. మరి - వీరు సాధారణంగా ఒకే రతి కార్యంలో ఒకటికన్నా ఎక్కువ భావప్రాప్తులు పొందుతారు.



శీఘ్రస్కలన నిర్ధారణ విషయంలో అప్పటివరకూ ఒక ప్రామాణికమైన నిర్ణయాన్ని తీసుకోకపోవడం వలన - అంగప్రవేశానంతరం ఏ మాత్రం కదలికలు చేయలేకుండానే స్కలించడమే శీఘ్ర స్కలనంగా భావించడం జరుగుతుంది.

అటువంటి నమయంలో - డా॥ హెలెన్ కెప్లాన్ అనే మహిళ పురుషుల శీఘ్ర స్కలనం మీద ఒక ప్రతిపాదన చేశారు.

ఆమె ప్రతిపాదన ప్రకారం- అంగప్రవేశానంతరం... ఏ పురుషుడైతే- రతి కార్యంలో తన వీర్యస్కలనంపై 'ఐచ్ఛికమైన' అదుపుకలిగి వుంటాడో- అతను సంపూర్ణ లైంగిక సామర్థ్యత కలవాడవుతాడు. ఏ పురుషుడైతే-

రతి భంగిమ : 42

భార్య పక్కమీద వెల్లకిలా పడుకుని... రెండు చేతులనూ నడుముకు ఆనించుకుని, కాళ్ళను పైకెత్తి, పాదాలను తలభాగం దాటిపోయేట్లుగా చేసివుంచగా... భర్త ఆమెకు వెనుదిరిగి... ఆమె తొడల వెనుక భాగం మీద కూర్చుంటూ అంగప్రవేశం కావించి నిదానంగా రతి కదలికలు సాగించాలి.

ఈ భంగిమలో భర్త పాదాలను బేస్ చేసుకుని రతి కదలికలు సాగించాల్సి వుంటుంది. ఈ భంగిమ స్త్రీలకు కొంత ప్రాక్టీస్ తర్వాతనే వీలవుతుంది. సన్నగా వుండే స్త్రీలకు మాత్రమే బాగా వీలవుతుంది. ముందు ఒంటరిగా.... కాళ్ళను బాగా పైకి లేపి, మడిచే వ్యాయామాన్ని స్త్రీలు ప్రాక్టీస్ చేయాలి. ఇది మంచి వ్యాయామం కూడా.



దీనివలన శరీరం ఎప్పుడూ స్లిమ్ గా వుంటుంది. శరీరంలో రక్తప్రసరణ చురుకుగా వుంటుంది. ఇది చాలా వైవిధ్యం గల రతి భంగిమ దంపతులకు నూతనోత్సాహాన్ని కలిగిస్తుంది. ఈ భంగిమలోని అంగస్పర్శలు కూడా చాలా వైవిధ్యంగా వుంటాయి.

వివాహమైన కొత్త రోజులనుండే తరచుగా ఈ భంగిమలో పాల్గొనడం ప్రాక్టీస్ చేస్తే స్త్రీలు లావయ్యే అవకాశ ముండదు. ఎప్పుడూ నాజుగ్గా వుంటారు.

తన స్కలనం మీద 'ఐచ్ఛికమైన' అదుపు లేకుండా వుంటాడో అతన్ని శీఘ్ర స్కలనం కలవాడుగా గుర్తించాలి. ఇది డా॥ కెప్లాన్ ప్రతిపాదన.

ఈ ప్రతిపాదనలో ఒక సునిశితమైన వివరణ వుంది. 'ఐచ్ఛికమైన' అదుపు... అంటే తన స్కలనాన్ని తను నియంత్రించగలగడం! ఈ విధమైన కమాండ్ వుండే పురుషుడు తను ఎప్పుడు కావాలంటే అపుడు స్కలనాన్ని పొందగలడు... అంటే రతికార్యంలో అతడు రెండు నిమిషాలకే స్కలించాలి అనుకుంటే అపుడే స్కలించగలడు. పదినిమిషాలకు స్కలించాలంటే పది నిమిషాలకే స్కలించగలడు. ఇలా... పార్సూర్ సంతృప్తిని బట్టి అతడు మానసిక నిగ్రహం కలిగివుండగలడు.

ఈ విధంగా.... వీర్యస్కలనం మీద 'ఐచ్ఛికమైన' అదుపులేని పురుషు లందరూ శీఘ్రస్కలనం అనే సమస్యతో బాధపడుతున్న వారిగానే చెప్పుకోవచ్చు. వీరందరూ శీఘ్రస్కలనాన్ని నిరోధించే ప్రయత్నాలు చేయడం అవసరమని డా॥ కెప్లాన్ అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేశారు.

డా॥ కెప్లాన్ ప్రతిపాదనను ఆధునిక లైంగిక శాస్త్రజ్ఞులు సమంజసమని అంగీకరించడం వలన... ' ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ' అమెరికన్ సైకియాట్రీక్ అసోసియేషన్' లు ఈ ప్రతిపాదనను ప్రామాణికంగా స్వీకరించారు.

అసలు...అంతకు ముందే 'జేమ్స్ సిమాన్స్... పురుషులలో శీఘ్రస్కలనం మీద అనేక పరిశోధనలుచేసి - భవిష్యత్లో ఈ సమస్య చాలా పెద్దదవుతుందని... ఇది స్త్రీ- పురుష లైంగిక సంతృప్తికి తీవ్రమైన అవరోధం అవుతుందని భావించి... ప్రతి పురుషుడు శీఘ్రస్కలనం మీద ఐచ్ఛికమైన అదుపు కలిగి వుండాలని... అందుకు మానసిక నిగ్రహశక్తిని పెంపొందించుకునే ఒక సులువైన విధానాన్ని కనగొనడం జరిగింది. ఈ విధానాన్నే 'స్టాప్ & స్టార్ట్' (STOP& START) అన్నారు.

కానీ అప్పట్లో ఈ విధానానికి ఎటువంటి గుర్తింపు లభించలేదు. తరువాత మాస్టర్స్ & జాన్సన్, హెలెన్ కెప్లాన్, బారీ మెకార్టీ బెర్నీ జిల్బర్ గెల్డ్లు ఈ విధానంలోని ప్రయోజనాలను గుర్తించి.... 'స్టాప్ & స్టార్ట్ (STOP& START); విధానాన్ని మరికొన్ని నూతన పోకడలతో విశేష ప్రచారం చేశారు.

నేడు ఈ విధానం వలన ఎంతోమంది పురుషులు లైంగిక సామర్థ్యాన్ని పొందగలుగుతున్నారు.

శీఘ్రస్కలనానికి మానసిక కారణాలు!

శీఘ్రస్కలన నివారణోపాయ మార్గాలను అందరూ తెలుసుకునే ముందు- అసలు శీఘ్రస్కలనానికి గురవడం ఎందుకు జరుగుతుందనే విషయాలు తెలుసుకోవాలి. ఇందుకు ఎన్నో రకాల మానసిక పరిస్థితులే కారణమవుతున్నాయి.

ఆరోగ్యవంతుడైన ఏ పురుషునికైనా- వీర్యస్కలనం పై కొంత వరకూ 'ఐచ్ఛికమైన' అదుపు వుంటుంది. రతి అనుభవంలోకి వచ్చిన తరువాత ఈ అదుపును సాధ్యమైనంత పెంచుకోవాలి.

రతి భంగిమ : 43



భార్య ఒక ప్రక్కకు తిరిగి పడుకుని కాళ్ళను సగానికి మడుచుకుని వుండగా- భర్త ఆమెకు ఎదురుగా తిరిగి పడుకుని, ఆమె పై తొడను వీలయినంత వరకూ పైకెత్తి... తొడల సందుల్లోంచి తన తొడలను ముందుకు చొప్పిస్తూ అంగప్రవేశం కావించి రతి కదలికలు సాగించాలి.

దంపతులిద్దరూ బిగికౌగిలిలో బాహ్యస్పర్శలు ప్రయోగించుకుంటూ సుఖానుభూతులు పొందవచ్చును.

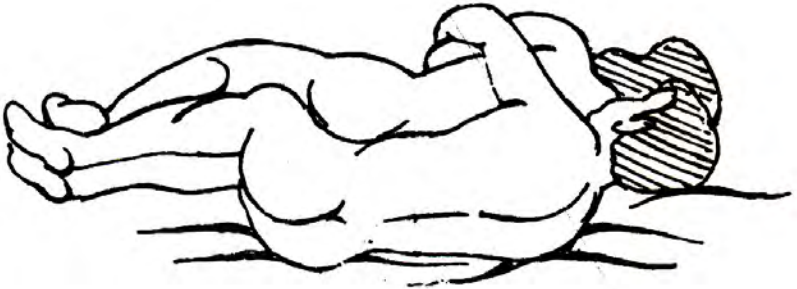
ఈ భంగిమలో దంపతులిద్దరూ చనువుగా వారిలోని వాంఛలను బట్టి కోరికలను వెల్లడించుకుంటూ ఎక్కువసేపు రతిలో ఆనందం పొందవచ్చును. పురుషుడు కామోద్రేక నిశ్చలన స్థితిని పెంచుకుంటూ.... మంచి రతి నిగ్రహ శక్తిని పెంపొందించుకోవచ్చును.

అయితే- చాలా శాతంమంది పురుషులలో ఈ 'అదుపు' క్రమంగా సన్నగిల్లిపోవడంతోనే శీఘ్రస్కలన సమస్య ఆందోళన కలిగిస్తుంది. ఇందుకు ముఖ్యంగా వారి.... వారి రతి విధానాలు... మనస్తత్వాలు...మానసిక బలహీనతలు ముఖ్యకారణ మవుతున్నాయి... అటువంటి ఎన్నో కారణాలను ఇక్కడ గమనించగలరు.

- * మానసిక ప్రశాంతత లేకుండా... ఇతర వ్యాపకాలతో సతమతమవుతూ తరచూ రతిలో పాల్గొవడం క్రమేపీ శీఘ్రస్కలనానికి లోనవుతారు.
- * సెక్స్ భయాలు, సెక్స్ కార్యమంటే పాపమనే భావాలు కలిగి వున్నవారు త్వరగా శీఘ్రస్కలనానికి గురవుతారు.
- * భార్యను సుఖపెట్టలే మోసనే మానసిక అనుమానాలకు గురయ్యే వారిలో కూడా త్వరగా శీఘ్రస్కలనం వస్తుంది.
- * వివాహానంతరం బాహ్యస్పర్శలకు ఏమాత్రం ప్రాధాన్యత నివ్వకుండా వెంటనే అంగప్రవేశానికి ఆరాటపడే వారిలో శీఘ్రస్కలనం కలుగుతుంది.
- * రతికార్యంలో... భార్యకు బాహ్యస్పర్శల అవగాహన లేకుండా అంగప్రవేశం ద్వారా రతికి ఆరాటపెట్టడం వలన... పురుషులు శీఘ్రస్కలనానికి లోనవుతున్నారు.
- * కోపోద్రేకాలు, భయాందోళనలు, ఆతృత, ఆరాటం స్వభావాలుండే వారికి త్వరగా శీఘ్రస్కలనం కలుగుతుంది.
- * సరైన అనుకూలత లేని ప్రదేశాలలో తరచుగా రతి సాగించడం వలన కూడా శీఘ్రస్కలనానికి గురికావడం జరుగుతుంది.
- * పిల్లలు లేస్తారనో, ఎవరైనా గమనిస్తారేమోనన్న ఇరుకు గదులలో దాంపత్యం సాగించే వారిలో శీఘ్రస్కలనం కలుగుతుంది.
- * తన భార్య అందంగాలేదనే మానసిక భావం ఎక్కువగా వుండే వారిలో కూడా శీఘ్రస్కలనం కలుగుతుంది.
- * భార్యలోని అందం, ఆకర్షణ తగ్గిపోతున్నాయనే మానసిక ఆందోళన చెందేవారు కూడా శీఘ్రస్కలనానికి గురికావడం జరుగుతుంది.
- * భార్యకు ఇష్టంలేని సమయాల్లో కూడా బలవంతంగా కోరిక తీర్చుకోవాలనే వాళ్ళలో కూడా శీఘ్రస్కలన బలహీనత ఏర్పడుతుంది.

- * రతిలో స్వసుఖాపేక్ష అధికంగా వుండేవారు శీఘ్రస్కలనానికి గురవుతారు.
- * పురుషాంగం మీద అపోహలు కలిగిన వారిలో కూడా శీఘ్రస్కలనం కలిగే అవకాశముంది.
- * సెక్స్ సామర్థ్యాన్ని తక్కువగా అంచనా వేసుకునే వాళ్ళలో శీఘ్రస్కలనం కలుగుతుంది.

రతి భంగిమ : 44



భార్య ఒకవైపుకు తిరిగి పడుకుని కాళ్ళను ముడుచుకుని, పిరుదులను వీలయినంతగా పైకి లేపి వుంచగా.... భర్త ఆమె వెనుకవైపున ఒత్తిగిలి పడుకుని, పిరుదులను ఎడం చేసి యోని ద్వారంలోనికి పురుషాంగాన్ని ప్రవేశింపజేయాలి.

అంగప్రవేశానంతరం భార్యకు బాగా చేరువై... చేతులను ముందుకు పోనిచ్చి వక్షోజస్పర్శలు, వక్షోజమొనల స్పర్శలు గావిస్తూ నిదానంగా రతి కదిలికలు సాగించాలి.

ఈ రతి భంగిమలో... రతి కదిలికలను నిదానంగా సాగించడానికే వీలవుతుంది. అంగబంధం విడిపోకుండా జాగ్రత్తపడుతూ రతి సాగించాలి.

ఈ భంగిమలో స్త్రీకి యోనిశీర్షస్పర్శలు అందవుకాబట్టి.... పురుషుడు ఆ స్పర్శలను కలిగించి ఆమెలో కామోద్రేకతనను పెంచవచ్చును. లేదా భార్యే స్వయంగా యోని స్పర్శలు కలిగించుకోవచ్చును.

ఈ రతి భంగిమలో పురుషుడు ఎంతసేపైనా నిగ్రహంగా వుండవచ్చును.

- ★ భార్యను సంతృప్తి పరచలేమేమో అని తరచూ ఆలోచించే వారిలో కూడా శీఘ్రస్కలనం సమస్య తలెత్తుతుంది. ఇందుకు కారణం వారిలోని మానసిక ఆందోళనే!
- ★ అంతర్గతంగా స్త్రీల మీదే ద్వేషం వున్నవారిలో శీఘ్రస్కలనం కలుగుతుంది.
- ★ భార్య వేధింపులు, విమర్శలకు లోనయ్యేవారిలో శీఘ్రస్కలనం కలుగుతుంది.
- ★ తరచూ భార్య భర్తల మధ్య కలహాలు, మనస్పర్ధలు ఏర్పడటం వలన కూడా పురుషులలో శీఘ్రస్కలనం సమస్య ఏర్పడుతుంది.
- ★ భార్యను లైంగికపరంగా అనుమానించే స్వభావం కలవారికి శీఘ్రస్కలనం కలుగుతుంది.
- ★ రతికార్యంలో భర్త కోరికలకు భార్య ఒప్పుకోకుండా విసుక్కుంటూ వుండటం వలన కూడా శీఘ్రస్కలనం కలుగుతుంది.
- ★ రెండవసారి రతికార్యంలో ఎక్కువసేపు వుండొచ్చు అన ఊహకు గురయ్యే వారిలో కూడా శీఘ్రస్కలనం ఏర్పడుతుంది.
- ★ భార్య తనని వదిలేస్తుందని, ఎవరితోనన్నా లేచిపోతుందనే మానసిక భావాలకు లోనయ్యే వారిలో కూడా శీఘ్రస్కలనం ఏర్పడుతుంది.
- ★ మత్తుపానీయాలు, మాదక ద్రవ్యాలకు... అలవాటైన వారిలో శీఘ్రస్కలనం సమస్య ఏర్పడుతుంది.
- ★ భార్యమీద మితిమీరిన అనురాగమున్నా, ఉద్రేకవేగం పెరగటం వలన కూడా శీఘ్రస్కలనం ఏర్పడుతుంది.
- ★ భార్యను బాగా సంతృప్తి పర్చాలనే ఆదుర్దావున్న వాళ్ళలో కూడా శీఘ్రస్కలనం ఏర్పడవచ్చు.
- ★ రతికార్యంలో అంగప్రవేశం ద్వారానే స్త్రీ సంతృప్తి చెందుతుందనే అభిప్రాయం కలవారిలో శీఘ్రస్కలనం కలుగుతుంది.
- ★ న్యూరోసిస్, అకాల కోపతాపాలు గల మనస్తత్వం కలవారిలో కూడా శీఘ్రస్కలనం ఏర్పడుతుంది.

★ దీర్ఘకాలంగా షుగర్, బి.పి.లకు వాడే మందుల వలన కూడా శీఘ్రస్కలనం ఏర్పడవచ్చు. అలాగే - నరాల వ్యాధులు, మూత్రనాళ వ్యాధులు, ప్రోస్టేట్ వ్యాధులు గలవారు కూడా శీఘ్రస్కలనం చెందుతారు.

ఇలా ఎన్నో రకాలుగా పురుషులు శీఘ్రస్కలనంతో బాధపడుతున్నారు. శీఘ్రస్కలనానికి శారీరక కారణాలు చాలా తక్కువ. 99 శాతం మానసిక కారణాలే అంటున్నారు ఆధునిక లైంగిక శాస్త్రజ్ఞులు.

రతి భంగిమ : 45



భార్య ఒక ప్రక్కకు తిరిగి పడుకుని కాళ్ళను సగానికి మడిచి, పై తొడలను క్రింది తొడలకన్నా కొంచెం ముందుకుజార్చి... సాధ్యమైనంతగా పిరుదులను పైకి లేపి వుంచగా... భర్త ఆమె వెనుకవైపునుంచి అంగప్రవేశానికి అనుకూలం చేసుకోవాలి.

అంగప్రవేశానంతరం - భర్త రతి కదలికలకు దన్నుగా పైకాలి పాదాన్ని పక్కమీద బేస్ చేసుకుని రతి కదలికలిస్తూ.... భార్యకు వక్షోజస్పర్శలు కలిగించాలి.

ఈ రతి భంగిమలో పురుషుడు వేగంగానూ, బలంగానూ కూడా రతి కదలికలు సాగించడానికి వీలుంటుంది. భార్యను భావప్రాప్తి దశకు చేర్చేంతవరకూ భర్త రతినిగ్రహాన్ని పెంచుకుంటూ రతి నిర్వహించాలి.

శీఘ్రస్కలనం అనేది ఎటువంటి జబ్బూ కాదు - వ్యాధి అంతకన్నా కాదు. అదొక మానసిక దోషం మాత్రమే! మానసికంగానే దీనిని సరిజేసుకోవాలి.

శీఘ్రస్కలనం ఎలా జరుగుతుంది ?

పురుషులలో శీఘ్రస్కలనం అనేది - కామోద్రేకతా వేగాన్ని అదుపు చేయలేకపోవడం వలన ఏర్పడుతున్న సమస్య.

వీర్యస్కలనంలో రెండు దశలున్నాయి. మొదటి దశను 'మోచనం' (EMISSION), రెండవదశను 'స్కలనం' (EJACULATION), అంటారు.

కామోద్రేకత తారాస్థాయిలోకి చేరుకున్న తరువాత - మన శరీరంలోంచి ఏదో బయటికి బయలుదేరుతున్న భావం కలుగుతుంది. రతి అనుభవం వుండే ప్రతివారికి - ఇదే.... స్కలనం అయిపోయేటట్లు వుంది అని అర్థమవుతుంది. ఈ విధమైన భావం కలగడాన్నే 'మోచనం' గా తెలుసుకోవాలి.

ఈ దశలో - ప్రొస్టేటు గ్రంథి, శుక్రకోశాలు, వీర్యవాహిక తృటికాలం పాటు సంకోచించడం వలన వాటిల్లోని వీర్యం పురుషాంగం మొదట్లో నుండే ఒక తిత్తిలోకి చేరుకుని స్కలించబడటానికి సిద్ధంగా వుంటుంది. మరోక్షణంలో వీర్యం పురుషాంగం నుండి స్కలించబడుతుంది.

పురుషాంగ మూలం వద్దవుండే కండరాల, మలద్వార ప్రదేశంలో నుండే పెరీనియల్ కండరాలు క్రమబద్ధంగా సంకోచ వ్యాకోచాలు పొందటం ద్వారా వీర్యస్కలనం జరుగుతుంది. ఈ సంకోచ వ్యాకోచాలే ప్రతిమగాడికి అపారమైన సుఖానుభూతులను కలిగించేది.

మోచనం, స్కలనం ... ఈ రెండు దశలకు మధ్యన దాదాపు ఒకక్షణం మాత్రమే వ్యవధి వుంటుంది. కాబట్టి... మోచన దశ పూర్తయిన తరువాత స్కలనాన్ని ఆపడం ఎవరి తరమూ కాదు.

మోచనదశను ఎంతసేపయితే నిగ్రహంగా కొనసాగించగలిగితే అంతసేపు వీర్యస్కలనాన్ని వాయిదా వేయవచ్చును.

శీఘ్రస్కలనానికి గురయిన వారిలో... కామోద్రేకత ఒక్కసారిగా పెరిగిపోయి మోచన దశ చివరిలోకి చేరుకోవడం వలన ఒక్కక్షణం లోపలే

వీర్యాన్ని స్మరించేయడం జరుగుతుంది. ఇలా జరగడానికి కారణం ముఖ్యంగా మానసిక ఊహల వేగం అధికంగా వుండటమే!

ఉదాహరణకు -

యువకులకు కామవాంఛ బలీయంగా వున్నప్పుడు ఉపశమనం కోసం హస్తప్రయోగం చేసుకోవడం సహజం. ఈ హస్తప్రయోగంలో రెండురకాల మనస్తత్వాలు వుంటాయి.

ఒకరకం మనస్తత్వం కలవారు- వారికీ నచ్చిన స్త్రీని ఊహించు కుంటూ... ఆమెతో రకరకాల శృంగారంలో పాల్గొంటున్నట్లు హస్తప్రయోగం చేస్తుంటారు. ఇటువంటి వారు మోచనదశలో ఎక్కువసేపు లైంగికానుభూతిచెందుతూ మోచనదశ చివరిలో కొచ్చి స్మరిస్తారు.



రతి భంగిమ : 46

భార్య ఒక వైపుకు తిరిగి పడుకుని కాళ్ళను సగానికి మడిచి వుంచగా... భర్త- ఆమె పిరుదుల వైపు కూర్చుని, ఆమె పైతొడలను పైకిలేపి, ఆమె తొడల సందులోంచి తనపైకాలును ముందుకు తెస్తూ అంగప్రవేశం కావించి, మోచేతి ఆధారంగా ప్రక్కకు వాలాలి.

అంగప్రవేశానంతరం భార్య తన కాళ్ళతో భర్తతొడను బంధించి వుంచగా.... భర్త తన పిరుదులను కొంచెం పైకి లేపుకుని రతి కదలికలు సాగించాలి. ఆ కదలికలకు భార్య కూడా ప్రతికదలికలు చేయవచ్చును.

ఈ భంగిమలో అంగస్పర్శల అనుభూతి వైవిధ్యంగా వుంటుంది. ఈ భంగిమలో కూడా అంగస్పర్శలకే ప్రాధాన్యత వుంటుంది. కాబట్టి.... భర్త రతి నిగ్రహాన్ని పాటించాలి.

ఇటువంటి వారిలో - లైంగికానుభూతి ఎక్కువగా పొందాలని వుంటుంది. తప్పితే... వీర్యస్కలనం చెందే క్షణాల్లో కలిగే సుఖం యాంత్రికంగా వుంటుంది. అంటే- కామోద్రేకత కలిగిన తర్వాత వెంటనే వీర్యస్కలన సుఖం కావాలని ఆశించరు. అందువలన కామోద్రేకతకు - వీర్యస్కలనానికి మధ్యన వీరిలోని ఊహల వేగం నిదానంగా వుండటం వలన మోచనదశలో ఎక్కువ సేపు వుండగలుగుతున్నారు.

ఇటువంటివారు శీఘ్రస్కలనానికి లోనయ్యే అవకాశంలేదు.

ఇంకోరకం మనస్తత్వం వారుంటారు. వీరు కామకోరికలు కలిగి నపుడు - నచ్చినస్త్రీని ఊహించుకుంటూ హస్తప్రయోగం చేసుకుంటారు. అయితే... వీరికి కామోద్రేకత చెందిన దగ్గరనుండి వీర్యస్కలనం చెందే క్షణాల్లో సుఖం మీదే ఎక్కువ మక్కువ వుంటుంది. కాబట్టి - ఆసుఖం గురించి ఊహల వేగం అధికంగా వుంటుంది. ఊహల వేగం వలన కామోద్రేకత త్వరగా పతాకస్థాయికి చేరుకుని... మోచనదశ చివరికి వచ్చేసి స్కలనం జరిగిపోతుంది.

ఇటువంటివారు - కామవాంఛ బలీయంగా లేకపోయినా.. అసలు వాంఛ లేకపోయినా కూడా వీర్యస్కలన సుఖాపేక్ష కోసం బలవంతంగా కోరికలను కలిగించుకుంటూ, అంగప్రేరణ కలిగించుకుంటూ హస్తప్రయోగానికి పాల్పడుతుంటారు. వీరు రోజుకు రెండుమూడుసార్లు కూడా హస్త ప్రయోగం చేసుకోవడానికి అలవాటుపడతారు. వీరు చాలావరకూ శీఘ్రస్కలనానికి గురవుతున్నారు.

ఇది హస్త ప్రయోగం చేసుకోవడం వల్లకలిగే దోషంకాదు. చేసుకునే వారి విధానంలో దోషం. ఈ విషయాన్ని బాగా గుర్తించాలి.

ముఖ్యంగా టీనేజ్ కుర్రాళ్ళు ఈ విషయాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవాలి. సహజంగా కామకోరికలు బలంగా వున్నపుడు హస్తప్రయోగం ద్వారా వీలయినంత ఎక్కువ సేపు లైంగికానుభూతి మీద మనసు లగ్నం చేసుకుని తృప్తిపొందటం శ్రేయస్కరంగా భావించాలి.

కామకోరికలు లేకుండా కేవలం వీర్యస్కలనం సుఖాపేక్షను దృష్టిలో నుంచుకుని - బలవంతంగా కామప్రేరణతో హస్తప్రయోగం ద్వారా తృప్తి

చెందటం మంచిదికాదని, భవిష్యత్లో శీఘ్రస్కలనానికి లోనయ్యే అవకాశం వుందని గుర్తించాలి.

వయసులో కొచ్చిన నాటినుండే యువకులు ఇంద్రియజ్ఞానం కలిగి వుండాలి. వీర్యస్కలనం ఎలా కలుగుతుంది.... శీఘ్రస్కలనం అంటే ఏమిటి... స్కలనంపై అదుపు కలిగివుండటం ఎలా... హస్తప్రయోగంలో సంతృప్తిని ఎలా పొందాలి అనే విషయాలను పూర్తిగా తెలుసుకోవాలి.

శీఘ్రస్కలనాన్ని నివారించడానికి, వీర్యస్కలనాన్ని అదుపులో వుంచు కుంటూ లైంగిక సామర్థ్యాన్ని పెంచడానిక, 'స్టాప్ & స్టాప్', 'స్వీజ్' విధానాలు ప్రపంచ ప్రసిద్ధి చెందాయి. ఈ విధానాలను పాటించడం వలన ఎంతోమంది శీఘ్రస్కలన బాధల నుండి బయటపడుతున్నారు.

రతి భంగిమ : 47



భార్య ఒక ప్రక్కకు తిరిగి పడుకుని, కాళ్ళను సగానికి మడుచుకుని వుండగా భర్త ఆమె పిరుదుల దగ్గర మోకాళ్ళ మీద నిలబడి.... ఆమె మొలను పట్టుకుని పైకిలేపి అంగప్రవేశం కావించి రతి కదలికలు సాగించాలి.

ఈ భంగిమలో.... భార్యలోని కామోద్రేకస్థితిని బట్టి భర్త రతి కదలికలు సాగిస్తూ నిగ్రహంగా వుండాలి. ఈ భంగిమలో అంగస్పర్శలు మంచి అనుభూతినిస్తాయి.

ఈ రెండు విధానాలు మానసిక నిగ్రహశక్తిని పెంచేవే. ఒక వ్యాయామంలా ఈ విధానాలను పాటిస్తే తప్పకుండా మంచి ఫలితాలుంటాయి. పెళ్ళయినవారు భార్య సహకారంతో, పెళ్ళికానివారు ఒంటరిగానూ వీటిని పాటించవచ్చు.

'స్టాప్ & స్టాట్' విధానం

శీఘ్రస్కలనాన్ని నివారించే 'స్టాప్ అండ్ స్టాట్' విధానాన్ని మొట్టమొదటి సారిగా 1956లో జేమ్స్ సిమాన్స్ 'యూరాలజీ' అనే పత్రికలో వివరించాడు. ఈ టెక్నిక్ అప్పట్లో సంచలనాన్ని సృష్టించింది. అయినా కొందరు శాస్త్రజ్ఞులు - మనిషి అంతర్గతంగా వుండే లైంగిక వ్యతిరేక భావాలు, ఎన్నో మానసిక కారణాల వలన శీఘ్రస్కలనం కలుగుతుంది. కాబట్టి... ఒక్క సైకోథెరపీ తప్ప ఇటువంటి సెక్స్ టెక్నిక్స్ వలన ఏమాత్రం ప్రయోజనం లేదన్నారు. దాంతో ఆ సంచలనం అణగారిపోయింది.

1970వ సంవత్సరంలో మాస్టర్స్ & జాన్సన్లు తమ ఆధునిక సెక్స్ రిసెర్చ్ ఫలితాలను వెల్లడించారు. వాటిలో సిమాన్స్ 'స్టాప్ & స్టాట్' టెక్నిక్తో మానసిక నిగ్రహశక్తి పెరుగుతుందని... శీఘ్రస్కలన నివారణకు ఇది ఎంతో ఉపయోగ పడుతుందని - వారి పరిశోధనా విషయాలను తెలపడంతో... ఈ విధానాన్ని శాస్త్రప్రపంచం అంగీకరించింది.

మాస్టర్స్ & జాన్సన్లు - సిమాన్స్ 'స్టాప్ & స్టాట్' విధానాన్ని వెలికి తీయడమే కాకుండా - 'స్వీజ్' టెక్నిక్ అనే కొత్తవిధానాన్ని కూడా కనిపెట్టారు. ప్రస్తుత ప్రపంచంలో ఈ రెండు విధానాలు ఎక్కువ ఆచరణలో వున్నాయి.

న్యూయార్క్ హాస్పిటల్ - కార్నెల్ మెడికల్ సెంటర్లో హ్యూమన్ సెక్స్ వాలిటీ విభాగం అధినేత, అంతర్జాతీయంగా ప్రఖ్యాతిచెందిన సెక్స్ థెరపిస్ట్ డా॥ హెలెన్ కెప్లాన్ (మహిళ) స్టాప్ & స్టాట్, స్వీజ్ విధానాన్ని ఒక ప్రత్యేకమైన చికిత్సా విధానంగా రూపొందించి... బహుళ ప్రచారం చేస్తున్నారు. ఈ చికిత్సా విధానం గురించి విపులంగా తెలుసుకుందాం.

జేమ్స్ సిమాన్స్ వివరించిన మూలసూత్రం ఏమిటంటే -

పురుషాంగానికి లైంగిక ప్రేరణనిస్తూ... ఇక వీర్యస్కలనం అయిపోతుంది అనిపించగానే ప్రేరణను ఆపుచేయాలి (STOP). స్కలన భావం తగ్గుముఖం

పట్టిన తరువాత మళ్ళీ అంగానికి ప్రేరణ కలిగించాలి (START) ఇలా ప్రేరణను అపడం, మొదలు పెట్టడం స్టాప్ & స్టార్ట్ (STOP& START) మూలసూత్రం.

ఈ మూలసూత్రాన్ని బట్టి స్టాప్ & స్టార్ట్ విధానాన్ని 4 దశలుగా డా॥ హెలన్ కెప్లాన్ విభజన చేసి చికిత్సా విధానాన్ని రూపొందించారు.

ఈ విధానాన్ని పాటించే ముందు కొన్ని నియమాలు పాటించాలి.

* భార్య, భర్తల మధ్య చక్కని లైంగికావగాహన, చనువు, సహకారం వుండాలి. ఎందుకంటే... ఈ విధానంలో భర్తను భార్య ట్రీట్ చేస్తుంది.

రతి భంగిమ : 48



భార్య తన మోకాళ్ళ నుండి క్రింది భాగాన్ని తొడలను చేరువచేసి కూర్చుని రెండు చేతుల మీద ముందుకు ఒంగి అరచేతులను బేస్గా పక్కమీద ఆనించి వుంచగా భర్త ఆమె పిరుదల వెనుక, మోకాళ్ళ ఆదారంగా కూర్చుని... అంగప్రవేశం కావించి నిదానంగా రతి కదలికలను ప్రారంభించాలి.

భర్త కదలికలకు అనుగుణంగా భార్య తన పిరుదులను పైకిలేపుతూ.. అంగప్రవేశం పూర్తిగా వుండేట్లు చూసుకోవాలి.

ఈ భంగిమలో భర్త చేతులను భార్య వక్షోజాలకు చేరువచేసి స్పర్శలు కలిగిస్తూ... భార్య కామోద్రేకతా స్థాయిని బట్టి రతి కదలికలు సాగించాలి. యోని అడుగుభాగానికి బలమైన స్పర్శలు కలుగుతాయి.

భార్య సహకారంతోనే ఈ విధానం జరుగుతుంది. కాబట్టి అన్ని విధాలుగా ఆమె సుముఖంగా వుండాలి.

- * దీనిని ఒక వ్యాయామంగా భావించాలి తప్పితే రతికార్యం మీద ఆరాటం ఉండకూడదు.
- * ఈ వ్యాయామం కోసం ప్రత్యేకించి కొంత సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. రాత్రి పూటగానీ - తెల్లవారుఝామునగానీ బాగా అనుకూలంగా వుంటుంది.
- * దంపతులు ఏకాంతంగా వేరే ఏ ఆలోచన లేకుండా వుండాలి. ఎవరన్నా డిస్టర్బ్ చేస్తారేమోననే అనుమానం వుండకూడదు. పిలల్లుంటే... వారిని వేరే గదిలో నిద్రబుచ్చాలి.
- * గదిలో టీవీ, టేవ్రికార్డ్లలాంటివి కట్టేసి కామ్గా వుండేట్లు చూసుకోవాలి. లైట్ తీసేయకూడదు. తగినంత కాంతి వుండాలి.
- * గదిలో సువాసలు వెదజల్లే అగరువత్తులు వెలిగిస్తే బావుంటుంది. భార్యతలలో మల్లెలను తురుముకోవడం వలన కూడా ఆ పరిమళాలు ఆహ్లాదాన్ని కలిగిస్తాయి.
- * దంపతులు వారిలోని కామాసక్తిని బట్టి ఈ విధానంలో పాల్గొవాలి. రోజూ ఈ విధానాన్ని పాటించాలని లేదు. నూతన దంపతులైతే రోజుకు రెండుసార్లు కూడా పాల్గొవచ్చు. రోజూ ఒకసారన్నా రతిలో పాల్గొవాలనే వయసుకల వారు రోజూ ఒకసారి పాల్గొవచ్చు. వారానికి రెండుమూడు సార్లు మాత్రమే రతిలో పాల్గొనేవారు అన్నిసార్లే పాల్గొవచ్చును.
- * ముఖ్యంగా ఇది భర్తకు సంబంధించిన సమస్య కాబట్టి - అతనిలోని కామవాంఛను బట్టి - భార్యకు వాంఛలేకపోయినా అతనికి ట్రీట్మెంట్ చేయవచ్చును. భార్యకు తప్పకుండా మూడ్వుండాలని లేదు. ఆమె సహకరిస్తే చాలు.

మొదటి దశ

బెడ్రూమ్లో ఏకాంతంగానున్న దంపతులు వీలయినంతసేపు కబుర్లు, కౌగిలింతలు, ముద్దులతో కాలక్షేపం చేయాలి.

సాధారణంగా పురుషునిలో కొద్దిపాటి శృంగార స్పర్శలకే అంగం బాగా

స్తంభిస్తుంది. అయినా సాధ్యమయినంతసేపు లైంగికానుభూతిని బాహ్య స్పర్శల ద్వారా పొందే ప్రయత్నం చేయాలి. దీనివలన 'రతి' మీద ఆరాటం తగ్గుతుంది.

శృంగార చేష్టలలోనే శరీరంమీద వస్త్రాలను పూర్తిగా తొలగించుకుని నగ్నంగా తయారవ్వాలి.

భార్య టీపాయ్మీద మోకాళ్ళు, మోచేతుల ఆధారంగా ముందుకు ఒంగి వుండగా... ఆమె వెనుకవైపు భర్త నేలమీద నించుని అంగప్రవేశం కావించి రతి కదలికలను నిదానంగా ప్రారంభించాలి.

ఈ భంగిమలో పురుషుడు ఎంత వేగంగానైనా రతి కదలికలు సాగించే అవకాశం వుంటుంది. అయినా... రతి ప్రారంభంనుండి ఒక్కొక్క కదలికలకు మధ్య ఐదారుసెకెండ్ల గ్యాప్ నిన్నూ నిగ్రహాన్ని పెంపొందించుకుంటూ వుండాలి.

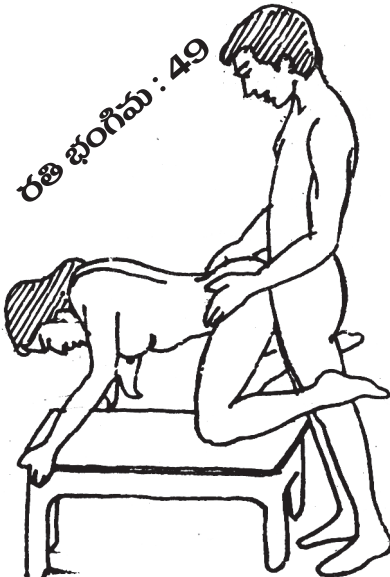
క్లెమాక్స్ దశలో బలమైన, వేగవైన రతికదలికలతో స్త్రీని సంతృప్తి పరచవచ్చును.

భార్య మోకాళ్ళు, మోచేతుల ఆధారంగా పక్కమీద ఒంగుని వుండగా- భర్త ఆమె వెనుక వైపు మోకాళ్ళమీద కూర్చుని అంగ ప్రవేశం కావించాలి.

అంగప్రవేశానంతరం... భార్య ఒక కాలును పైకి లేపి భర్తవీపు మీదకు మడిచి వుంచగా... భర్త తన తొడను

భార్య తొడకు బేస్గా వుంచి రతి కదలికలు సాగించాలి.

ఈ విధంగా మార్చి మార్చి రతి కదలికలు సాగించడం వలన స్త్రీ యోని అడుగుభాగానికి విచిత్రమైన స్పర్శలు కలుగుతాయి. ఈ భంగిమవలన వ్యాయామ ఫలితాలు కూడా బాగుంటాయి.



భర్త వెళ్లకిలా పడుకుని ప్రశాంతంగా వుండగా భార్య వీలునుబట్టి అతని ప్రక్కన కూర్చుని పురుషాంగాన్ని గుప్పెట్లోకి తీసుకోవాలి.

పురుషాంగాన్ని మరీ అంత గట్టిగా కాకుండా, మరీ వదులుగా కాకుండా కొంచెం బిగింపు కలిగేట్టుగా పట్టుకుని నిదానంగా... లయబద్ధంగా పైకి, క్రిందికి కదలికలు చేస్తూ ప్రేరణ కలిగిస్తూ వుండాలి. భార్య ఇలా చేస్తున్నప్పుడు భర్త కేవలం లైంగికానుభూతిని గ్రహించాలే తప్పితే... చేతులతో భార్యను ప్రేరేపించకూడదు. ప్రశాంతంగా కళ్ళు మూసుకుని ఆమె కలిగించే స్పర్శల్లోని ఆనుభూతిని ఆస్వాదించాలి.



భర్తలో కామోద్రేకత పెరిగి వీర్యస్కలనం అయిపోతుందేమో అనిపించగానే... వెంటనే భార్యను ఆపుచేయమని చెప్పాలి. వెంటనే భార్య పురుషాంగాన్ని గుప్పెటనుండి వదిలివేయాలి.

‘వీర్యస్కలనం అయిపోతుందేమోననే సమయాన్ని గుర్తించడంలో నిక్కచ్చిగా వుండాలి. ‘ఇంకొంచెం సేపు చూద్దాం’ అనుకోకూడదు. మోచనదశ దాటిపోయిందంటే ఇక స్కలనాన్ని ఆపడం ఎవరి తరమూకాదు.

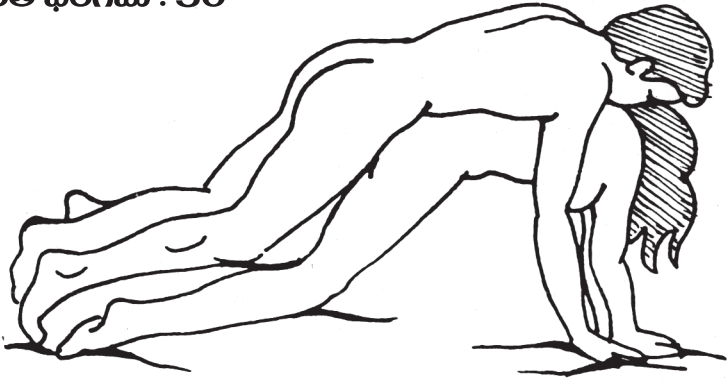
భార్య- అంగాన్ని వదిలి ప్రేరణ ఆపుచేసినప్పటినుండి పతాకస్థాయికి చేరుకున్న కామోద్రేకత తగ్గుముఖం పడుతుంది. మనసులో స్కలన భావం కూడా తదనుగుణంగా తగ్గుముఖం పడుతుంది.

అలా కొంతసేపు.... అంటే... పురుషాంగ స్తంభన పూర్తిగా కోల్పోకుండా వుండేంత వరకూ ఆగి, మళ్ళీ భార్యను ప్రేరేపించమనాలి.

ఈ సారి భార్య- పురుషాంగానికి వేజ్‌లేన్‌గానీ, కొబ్బరినూనెగాని పులిమి నిదానంగా హస్తప్రయోగం చేయాలి.

ఈ విధంగా పురుషాంగానికి నూనె పులమటం వలన వెచ్చటి, తేమ

రతి భంగిమ : 50



భార్య కాళ్ళను కొంచెంగా మడిచి, రెండు చేతులను నిటారుగా వుంచి, అరచేతులను పక్క మీద బేస్ చేసుకుని ఒంగుని వుండగా... భర్త ఆమె వెనుకనుండి అదే పొజిషన్‌లో కొచ్చి అంగప్రవేశం కావించాలి.

అంగప్రవేశానంతరం.... భర్త యోనిలోని అంగాన్ని బంధం విడిపోనంత వరకూ వెనుకకు తీసి.... ముందుకు ప్రవేశింపజేస్తూ భార్యను వీలయినంత క్రిందికి ఒత్తిడి చేయాలి. ఇలా ఒత్తిడి చేయడం వలన 'దండీలు' తీసే పొజిషన్‌లోకి వస్తారు.

కొన్ని సెకెండ్లు అలా వున్న తరువాత... భర్త వెనుకకు లేస్తుంటే... అంగబంధం విడిపోకుండా భర్తను అంటిబెట్టుకునే శరీరాన్ని పైకి లేపాలి.

దంపతులిద్దరూ క్లైమాక్స్‌కి చేరేంతవరకూ ఇలాగే వ్యాయామంలా రతి కార్యాన్ని సాగించాలి. ఈ భంగిమవలన కాళ్ళూ- చేతులు శక్తిని వుంజుకుంటాయి. కండరాల పటుత్వం పెరుగుతుంది. పురుషులకు ఛాతీ విశాల మవడం, పొట్ట తగ్గడం, స్త్రీలకు వక్షోజాలు బిగువులు సడలకుండా వుండటం, నడుము సన్నబడటం వంటి మంచి ఫలితాలుంటాయి.

వాతావరణాన్ని కృత్రిమంగా కల్పించడం అవుతుంది. యోనిలోపల వెచ్చటి, తేమ వాతావరణం వుంటుంది. కాబట్టి యోని ప్రవేశం చేసిన అనుభూతి కలుగుతుంది. తర్వాత... తర్వాత.... యోని ప్రవేశం జరిపినా ఒక్కసారిగా కామోద్రేకత పెరిగిపోకుండా ఈ పద్ధతి అరికడుతుంది.

ఈ సారి కూడా- కామోద్రేకత బాగా పెరిగి స్కలనం అయిపోతుంది అనిపించగానే ప్రేరణ ఆపేయమని భార్యకు చెప్పాలి. భార్య కూడా వెంటనే భర్త అంగాన్ని వదిలివేయాలి.

ఇలా... వీలయినన్ని ఎక్కువసార్లు వీర్యస్కలనాన్ని వాయిదా వేస్తూ చివరిసారి భార్య యోనిప్రవేశం గావించి స్కలించవచ్చు.

ఈ విధానం అయిన తరువాత భార్యలో కూడా కామోద్రేకత పెరిగి భావప్రాప్తి కోరుకుంటే భర్త- ఆమెను బాహ్యస్పర్శల ద్వారా కామోద్రేకతను బాగా పెంచి, యోనిశీర్షపు స్పర్శలతో భావప్రాప్తి కలిగించాలి.

స్టాప్ & స్టార్ట్ టెక్నికల్ లో ఈ మొదటి దశను కనీసం పదిహేనుసార్లయినా ప్రాక్టీస్ చేయాలి. ముందుసారికన్నా రెండవసారి ఎక్కువసార్లు వీర్యస్కలనాన్ని వాయిదావేయాలి.... అలా క్రమంగా పెంచుకుంటూ వెళ్ళాలి.

ఈ విధానంలో ఒక్కోసారి అదుపుతప్పి వీర్యస్కలనం కావటం కూడా జరుగుతుంది. అలా అయినప్పుడు ఆసారికి ఇక ఆపేయాలి. ఇలా... పది హేనుసార్లులో ఎన్నిసార్లు అదుపుతప్పితే... మళ్ళీ అన్నిసార్లు పెంచాలి. ఈ దశలో మీ నిగ్రహం మీద మీకు నమ్మకం కలిగిన తరువాత రెండవ దశలోకి వెళ్ళాలి.

రెండవదశ

ఈ దశలో పురుషుడు వీర్యస్కలనాన్ని రతికార్యంలో వాయిదా వేయడం జరుగుతుంది. కాబట్టి- భార్యా భర్తలిద్దరూ అదుపులో వుండాలి. రతిలో పాల్గొన్నా అది వ్యాయామంగా చేస్తున్నామనే భావం పూర్తిగా మనసులో వుండాలి.

ఇక్కడ ఒక సైకాలజీ విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి.

ఏమిటంటే -



భార్య మోకాళ్ళమీద బాగా ముందుకు ఒంగి.... తలనుండి వక్షోజాల వరకూ పక్కమీద ఆనించి వుంచగా- భర్త ఆమె వెనుకనుండి మోకాళ్ళ మీద కూర్చుని అంగప్రవేశం కావించాలి.

అంగప్రవేశం చేసిన తరువాత... భర్త ఆమె రెండు తొడలను పట్టుకుని పైకిలేపగా భార్య మోకాళ్ళ నుండి పాదాల వరకూ భర్త వీపుకు ఆనించి వుంచగా... భర్త రతికదలికలు ప్రారంభించాలి.

ఈ భంగిమలో కేవలం రతి కదలికలకే ప్రాధాన్యత వుంటుంది. భర్త ఎంత వేగంగానైనా కదిలే అవకాశం వుంటుంది. అయినా ప్రారంభంలో నిదానంగా రతి కదలికలు సాగిస్తూ- కామోద్రేక నిశ్చలన స్థితిని నిలకడగా వుంచుకుంటూ... భార్య కామోద్రేకతలకు అనుగుణంగా రతి కదలికలు సాగించాలి.

ఈ రతి భంగిమలో యోని ద్వారానికి విచిత్రమైన స్పర్శలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా యోని ద్వారపు అడుగుభాగానికి స్పర్శలు సూటిగా బలంగా వుంటాయి.

స్త్రీ భావప్రాప్తి దశకు చేరువైనపుడు పురుషుడు వేగమైన, బలమైన రతి కదలికలు ద్వారా ఆమెకు సంతుష్టి కలిగించవచ్చును.

సాధారణంగా రతికార్యంలో స్త్రీ క్రిందన వుండగా - పురుషుడు పై నుండి రమించడం జరుగుతుంది. దీనిని 'మిషనరీ పొజిషన్' అంటారు. ఈ పొజిషన్లో పురుషుడు విచ్చలవిడిగా వుండడానికి వీలుంటుంది కాబట్టి... త్వరగా కామోద్రేకత పెరిగిపోతుంది. వీర్యస్కలనాన్ని అదుపుచేయడం కష్టమవుతుంది.

కాబట్టి... పురుషుడు క్రిందన వెల్లకిలా పడుకుని వుండగా స్త్రీ అతని పై నుండి రతి సాగించే విధానాన్ని ఈ దశలో పాటించాలి. స్త్రీ రతి సాగించడాన్ని 'ఉపరతి' అంటారు.

ఈ విధానంలో స్త్రీ యాక్టివ్ పార్ట్ తీసుకుంటుంది. కాబట్టి పురుషునిలో కామోద్రేకత వేగంగా పెరిగే అవకాశముండదు.

మొదటిదశలో భర్త అంగాన్ని భార్య చేతిలో ప్రేరణ చేస్తూ వీర్య స్కలనాన్ని వాయిదా వేస్తున్నట్లే ఈ రెండవదశలో యోని ద్వారా ప్రేరణ కలిగించడమే !

గదిలో ఏకాంతంగానున్న భార్యభర్తలు కబుర్లు, కౌగిలింతలు ముద్దులతో నగ్నంగా తయారై వీలైనంత సేపు బాహ్యస్పర్శలు కొనసాగించాలి. ఈ బాహ్యస్పర్శలలో- భర్త భార్యను అనేక విధాలుగా చేతులతోనూ, పెదవులతోనూ స్పృశించడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

ఇలా వీలైనంత ఎక్కువ సేపు బాహ్యస్పర్శల్లో అనుభూతి పొందిన తరువాత- భర్త వెల్లకిలా పడుకుని వుండగా, భార్య అతని తొడల భాగం మీద గొంతుకూచుని, పురుషాంగాన్ని పట్టుకుని యోని ముఖద్వారం దగ్గర ఆనించి... ఒక్కసారిగా కాకుండా నిదానంగా లోనికి ప్రవేశింపజేసుకోవాలి.

అంగప్రవేశం జరిగిన వెంటనే కదలిక లివ్వకుండా కాసేపు అలాగే వుండాలి. ఆ మాత్రం యోని స్పర్శ, వేడి, బిగింపుకే భర్తలో కామోద్రేకత ఒక్కసారిగా పెరిగి- వీర్యస్కలనం అయిపోతుందేమో ననిపిస్తే- వెంటనే అంగాన్ని యోని నుండి బయటికి తీసేయమని చెప్పాలి.

భార్య క్షణం కూడా ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే పురుషాంగాన్ని బయటకు తీసేయాలి. కొంతసేపు పురుషాంగానికి ఎటువంటి స్పర్శ

కలిగించకుండా కామోద్రేకత తగ్గుముఖం పట్టేదాకా ఆగి, భర్త సూచన ప్రకారం మళ్ళీ అంగప్రవేశం కావించుకోవాలి.

ఎప్పుడు కూడా అంగప్రవేశం జరిగాక వెంటనే కదలికలు చేయకూడదు. కొన్ని సెకెండ్లపాటయినా అలాగే చలనం లేకుండా వుండిపోవాలి.



తరువాత కూడా నిదానంగా కదలికలు చేయాలి. ఈ కదలికలు కూడా...యోనిలోని పురుషాంగాన్ని నిదానంగా - బంధం విడిపోకుండా వుండేంత వరకూ వెనుకకు తీస్తూ, నిదానంగా లోనికి ప్రవేశింపజేసి...కొన్ని సెకెండ్లు ఆగి మళ్ళీ ఒక కదలిక కదిలించాలి.

అలా కొంతసేపు ఆపాపి కదలికలు చేస్తూ- తరువాత కొంచెం భర్తమీదకు ఒంగి అతని భుజాలనుగాని, జబ్బలనుగానీ ఆసరాగా పట్టుకుని నిదానంగా మూడు నాలుగు కదలికలు చేసి కొన్ని సెకెండ్లపాటు ఆపాలి.

ఈ కదలికల సమయంలో... భర్త ఎప్పుడు ఆపమన్నా రకీమని కదలికలను ఆపివేయాలి. యోనినుండి అంగాన్ని బయటికి తీసేయమంటే తీసేయాలి.

ఈ ఉపరతి విధానంలో మొదట మూడు నాలుగుసార్లలో ఒకటి, రెండుసార్లుకన్నా వీర్యస్కలనాన్ని వాయిదా వేయలేకపోవచ్చు. ఆ తరువాత నుండి ఎక్కువసార్లు స్కలనాన్ని వాయిదావేయగలిగే శక్తి వస్తుంది. అప్పుడు ఎన్నిసార్లు స్కలనాన్ని వాయిదావేయడానికి ప్రయత్నిస్తే అంత మంచిది.

ఈ దశలో భర్త మీద నుండి రతిసాగించే భార్య ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ అతని ఛాతిమీదకు వాలిపోకూడదు. సన్నిహితంగా హత్తుకుపోకూడదు. కొంచెం మాత్రంగా ముందుకు ఒంగి భర్త భావాలను, అతని సూచనలను అనుక్షణం గుర్తిస్తూనే వుండాలి.

ఈ విధానాన్ని పదిసార్లు చేసిన తరువాత - సన్నిహితంగా ఒకరొకరు హత్తుకుంటూ అనుభూతి చెందుతూ వీర్యస్కలనాన్ని వాయిదావేసే మరో పద్ధతిలోకి రావాలి.

ఈ పద్ధతిలో కూడా భర్త కదలడానికి వీలు లేకుండా, భార్యే రతి సాగించే విధానం ఒకటుంది.

రతికార్యంలో ముందు భార్యాభర్తలిద్దరూ సాధ్యమైనంత ఎక్కువ సేపు బాహ్య స్పర్శల ద్వారా అనుభూతి చెందుతూ, మంచి కామోద్రేకతలోకి వచ్చిన తరువాత - భర్త - ప్రశాంతంగా కూర్చోవడానికి వీలుండే టీపాయ్ మీదగానీ, హేండిల్స్ లేని కుర్చీమీద గానీ కూర్చోవాలి.

అప్పుడు భార్య - అతనికి ఎదురుగా, అతని తొడలమీద ఆమె తొడలు పేర్చి కూర్చుని పురుషాంగాన్ని నిదానంగా యోని ప్రవేశం కావించాలి. పూర్తిగా అంగప్రవేశం అయిన తరువాత ఎటువంటి కదలికలు చేయకుండా... భర్త ఛాతిమీద వక్షోజాలను ఆనించి, అతన్ని ముద్దాడుతూ, చెంపలకు, చెంపలను రాపాడిస్తూ... అతన్ని కూడా బాహ్యస్పర్శలకు ప్రోత్సహించాలి.

ఈ పొజిషన్ లో భర్త భార్య యొక్క వక్షోజాలను చేతులతోనూ, నోటితోనూ, స్పృశిస్తూ... ముఖ భాగమంతా ముద్దులిస్తూ శృంగార సంభాషణతో ఆమెను హత్తుకుని వదులుతూ వుండాలే తప్పితే - తను రతి కదలికలు సాగించడానికి ప్రయత్నించకూడదు. ఈ పొజిషన్ లో పురుషుడు రతి కదలికలు కలిగించడానికి కూడా వీలుకాదు. ఒకవేళ అతను ఉద్రేకం కొద్దీ కదలికలకు ప్రయత్నించినా భార్య అతన్ని అదుపుచేయాలి.



ఈ పొజిషన్ లో భార్య అంగప్రవేశం కావించుకున్న తర్వాత కొద్ది సెకండ్లపాటు ఆమె అలాగే వుండి..... తర్వాత ఆమె పాదాలను బల్ల, అంచులకు గానీ, కుర్చీ అంచులకు గానీ దన్నుగా ఆనించి నిదానంగా రతికదలికలు సాగిస్తూ వుండాలి. భర్త ఆపమన్నపుడు ఆపుతూ మళ్ళీ కదలికలు చేయమన్నపుడు...చేస్తూ, అతని ఇష్టప్రకారం....వేగాన్ని అనుసరించాలి.

ఈ విధంగా... ఎన్ని సార్లు వీలయితే అన్నిసార్లు వీర్యస్కలనం

వాయిదా వేస్తూ- రతిబంధంలోనే బాహ్యస్పర్శల్లో అనుభూతి చెందటం వలన ఎంతో రతి నిగ్రహశక్తి ఏర్పడుతుంది. ఈ పొజిషన్ లో వీలయినన్నిసార్లు స్కలనాన్ని వాయిదా వేసుకుంటూ చివరిలో - బంధం విడిపోకుండానే... నోటితో భార్య వక్షోజాలను, చనుమొనలను ప్రేరేపిస్తూ, ఒకచేతి వేళ్ళతో ఆమె యోని శీర్షాన్ని కూడా ప్రేరేపిస్తూ ఆమెకు భావప్రాప్తి కలిగించ వచ్చును.

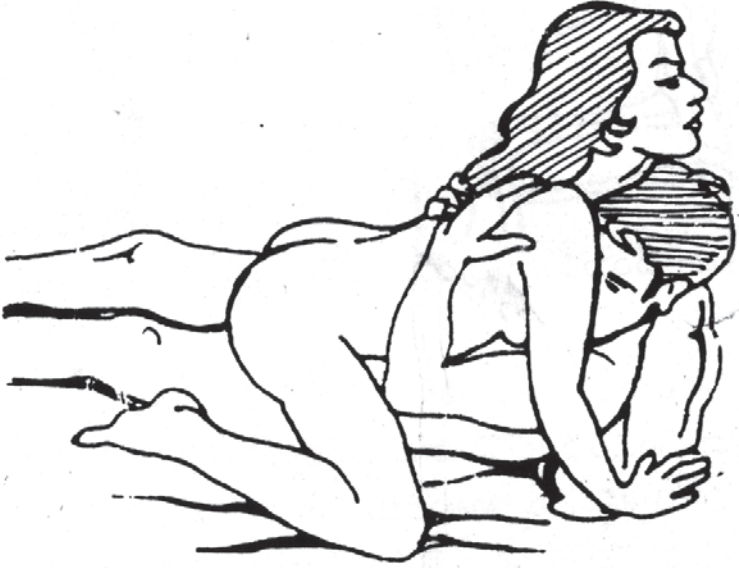
ఈ విధంగా కూడా కనీసం పదిసార్లు పాల్గొంటే మంచి రతి నిగ్రహశక్తి కలుగుతుంది. ఈ రెండు దశలూ సంతృప్తికరమైన ఫలితాలు ఇచ్చిన తరువాతే మూడవ దశలోకి వెళ్ళాలి. లేకపోతే ఈరెండు దశలనే మరికొన్ని సార్లు ప్రాక్టీస్ చేయాలి.

పురుష కదలికలు లేకుండా స్త్రీ యాక్టివ్ పార్ట్ తీసుకుని, పురుషునిలో రతి నిగ్రహశక్తిని పెంచే ఎన్నో రతి భంగిమలు ఉపరతిలోనూ, కూర్చుని చేసుకునే రతిలోనూ ఎన్నో వున్నాయి. వాటిని రతిభంగిమల్లో తెలుసుకోగలరు.

ఈ దశలోనే పురుషుడు కదలికలు సాగించే పద్ధతి కూడా ఒకటుంది. ఇదికూడా ఉపరతి భంగమలోకే వస్తుంది. అయితే... భార్యాభర్తల మధ్యన సాన్నిహిత్యం అధికంగా వుంటుంది. భర్తను భార్య బాగా చేరువుగా హత్తుకుంటూ అతని మీద ముద్దులు, ఇతరత్రా స్పర్శలు కలుగజేస్తుంటే - భర్త వాటికి

రెస్పాన్స్ గా అనుభూతి చెందుతూ... రతి కదలికలు సాగిస్తూ...కామోద్రేకత పెరిగి - స్కలనం అయిపోతుందనగా ఆగి.... స్కలనాన్ని వాయిదా వేయడం ఈ పొజిషన్ లోని ముఖ్యమైన సాధన.

ఉపరతి విధానాల్లో ఇది - భార్య భర్తల మధ్యన సాన్నిహిత్యాన్ని తెలిగజేసే శంగమ



స్టాప్ & స్టాట్ విధానంలోని రెండవ దశ ప్రథమంలో 'ఉపరతి' గురించి చెప్పుకున్నాం. అప్పటి ఉపరతిలో భార్య ఏమాత్రం భర్తకు సన్నిహితంగా వుండకుండా -కేవలం అంగప్రవేశం ద్వారానే రతి సాగిస్తుంది.

కానీ... ఇక్కడ మాత్రం... ఆమె భర్త పై నుండి అంగప్రవేశం కావించుకుని, అతనికి బాగా చేరువై... అతని రతికదలికలకు అవకాశమిస్తుంది. భర్త స్పర్శలకుగానీ, అతని కదలికలకుగానీ అవసరమైనంత వీలును కల్పిస్తుంది. ఈ పొజిషన్ లో భార్య పైనున్నాగానీ భర్త యాక్టివ్ పార్ట్ తీసుకోవడం విశేషం. ఇందులో భార్య బాధ్యత ఇక లేదు కాబట్టి ఆమె అనుభూతి చెందుతుంది. భర్త మాత్రమే తన నిగ్రహశక్తిని పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

ఈ భంగిమలో - భార్య అంగప్రవేశం కావించుకుని భర్త మీద వాలిన తరువాత భర్త ఆమెను స్పృశిస్తూ, చుంబిస్తూ క్రింది నుండే నిదానంగా రతి

కదలికలు చేయాలి. కామోద్రేకత పెరిగి వీర్యస్కలనం అయిపోతుందని పించగానే కదలికలను ఆపుజేయాలి. ఈ విధంగా వీలయినన్నిసార్లు స్కలనాన్ని వాయిదా వేయాలి.

ఇలా పదిసార్లు ప్రాక్టీస్ చేయాలి. రతిలో పాల్గొన్న ప్రతిసారీ వీర్యస్కలనాన్ని ఎక్కువసార్లు వాయిదా వేయడానికి ప్రయత్నించాలి.

స్టాప్ & స్టాట్ విధానంలో ఈ రెండవ దశ కీలకమైంది. సరైన అవగాహనతో పైన పేర్కొన్నట్టుగా బాగా ప్రాక్టీస్ చేయడం వలన నలభై శాతం వరకూ రతి నిగ్రహశక్తి ఏర్పడుతుంది.

మూడవదశ

ఈ దశలో కూడా రతిలో పాల్గొంటూనే పురుషుడు వీర్యస్కలనాన్ని వాయిదా వేయవలసి వుంటుంది.

రెండవ దశలో స్త్రీ యాక్టివ్ పార్ట్ తీసుకుని ఉపరతిద్వారా పురుషుని ప్రేరేపించడం, ఆపడం జరిగింది. చివరి విధానంలో జంట ఉపరతిలోనున్నా - పురుషుడే యాక్టివ్ పార్ట్ తీసుకుని రతి సాగించడం జరిగింది. ఇప్పుడు పురుషుడే యాక్టివ్ పార్ట్ తీసుకుని రతి నిర్వహిస్తూ స్కలనాన్ని వాయిదావేసే పద్ధతి ప్రాక్టీస్ చేయాలి.

ఈ దశలో ... ఒక చక్కని రతి విధానముంది. అది 'సైడ్ బై సైడ్ పొజిషన్'. అంటే దంపతులు ఒక ప్రక్కకు తిరిగి పడుకుని సాగించే రతి.

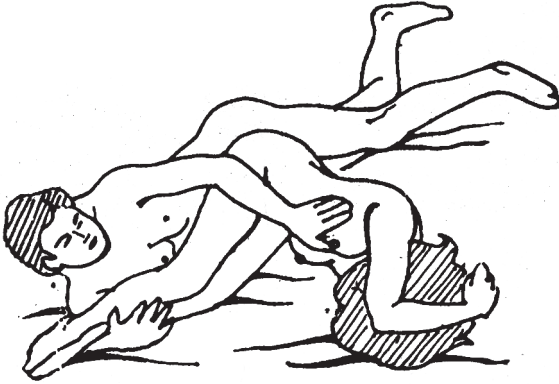
ఉపరతిలోకన్నా ఈ రతివిధానంలో పురుషుడు స్వేచ్ఛగా వుండి రతి నిర్వహించడం జరుగుతుంది. కాబట్టి కామోద్రేకతలో వేగం కొంత ఎక్కువగా వుంటుంది. 'మిషనరీ పొజిషన్' అంటే - స్త్రీ పై నుండి పురుషుడు రతి సాగించే దానికన్నా ఉద్రేకతావేగం తక్కువగా వుంటుంది.

కాబట్టి... ఈ మూడవ దశలో సైడ్ బై సైడ్ పొజిషన్లో రతి సాగిస్తూ పురుషుడు... స్కలనాన్ని వాయిదా వేయడం ప్రాక్టీస్ చేయాలి. అదుపు తప్ప కూడదనే నియమాన్ని, ఇది వ్యాయామమనే భావాన్ని మర్చిపోకూడదు.

ముందుగా భార్య భర్తలు శృంగారం ద్వారా లైంగిక ప్రేరణ పొంది- నగ్నంగా తయారై... వీలయినంత ఎక్కువ సమయం బాహ్యస్పర్శలతో చక్కని అనుభూతి చెందాలి.

తరువాత భార్య ఒక ప్రక్కకు తిరిగి పడుకోగా... భర్త ఆమె వెనుక వైపుకు చేరి, రతికి అనుకూలంగా ప్రక్కకు తిరిగి పడుకోవాలి.

ప్రక్కకు తిరిగి పడుకున్న భార్య పిరుదల భాగం నుండి పొదాల వరకూ బాగా దగ్గరకు ముడుచుకోవాలి. అప్పుడు చూడటానికి 'V' ఆకారంగా భర్తకు



కనబడుతుంది. ఇలా ముడుచుకోవడం వలన పిరుదుల సందులో నుండి యోని ద్వారం భర్తకు స్పష్టంగా కనబడుతుంది.

భర్త అంగప్రవేశానికి అనువుగా వాలి.... యోనిలోనికి పురుషాంగాన్ని నిదానంగా ప్రవేశింపజేయాలి.

ఒక వేళ అంగప్రవేశానికి వీలు కుదరని పక్షంలో... భార్య పైకాలుసు కొంచెం పైకి ఎత్తి- అంగప్రవేశం కావించి... కాలును యధాతథంగా వుంచాలి.

భర్త - అంగప్రవేశం చేసిన తరువాత కొద్దిసేపటివరకూ కదలికలు చేయకుండా... భార్య తొడలను, వక్షోజాలను ఒక చేత్తో నిమురుతూ, స్పృశిస్తూ నిదానంగా యోనిలో నుండి పురుషాంగాన్ని వెనుకకు తీసి- ముందుకు ప్రవేశింపజేయాలి. మళ్ళీ కొన్ని సెకెండ్లు ఆగాలి. ఇలా కొంతసేపు ఒక్కొక్క కదలికనే ఇవ్వాలి.

తరువాత కామోద్రేకత నిశ్చలంగా వుండే దశలో నిదానంగానే కొన్ని కదలికలు చేసి ఆగాలి... ఇలా కదలికలను పెంచుకుంటూ వీర్యస్కలనం అయిపోవస్తుంద నుకున్నప్పుడు - రతి కదలికలను ఆపేసి, కామోద్రేకం తగ్గు ముఖం పట్టిన తరువాత మళ్ళీ కదలికలతో రతి సాగించాలి. ఈ విధంగా

వీలయినన్నిసార్లు వీర్యస్థలనాన్ని వాయిదావేస్తూ ఐదుసార్లు ప్రాక్టీస్ చేసిన తరువాత -ఎదురు - బొదురుగా పడుకుని రతి సాగించే విధానంలోకి రావాలి.

భార్యాభర్తలు ఎదురు- బొదురుగా పడుకుని వుండగా, భర్త- భార్య యొక్క పై కాలును కొంచెం పైకి ఎత్తి... తన పై తొడను ఆమె తొడల సందులోకి చేరుస్తూ యోనిలోనికి అంగాన్ని నిదానంగా ప్రవేశింపచేసి, ఆమె పై కాలును వదిలివేయాలి.

అంగప్రవేశం చేసిన వెంటనే కదలికలు చేయకుండా కౌగిలింతలు, ముద్దులు, ఒకరొకరు గాఢంగా హత్తుకుని వదలడం... వంటి స్పర్శలు కలిగించుకోవాలి. భర్త కామోద్రేక స్థితిని బట్టి నిదానంగా కదలికలు ప్రారంభించాలి. బాహ్యస్పర్శలు కూడా కొనసాగించాలి. కామోద్రేకత తారాస్థాయికి చేరగానే కదలికలను ఆపుచేసి బాహ్యస్పర్శలు కొనసాగించాలి,

ఈ విధంగా.... వీలైనన్నిసార్లు వీర్యస్థలనాన్ని వాయిదా వేసుకుంటూ చివరిలో స్థలించవచ్చు. ఈ విధంగా ఐదుసార్లు ప్రాక్టీస్ చేయాలి. మొదటి సారికన్నా రెండవసారి, రెండవసారికన్నా మూడవసారి స్థలనాన్ని వాయిదా వేయాలి.

ఈ దశ ముగిసేసరికి మీలో చాలా వరకు... స్థలనం మీద అదుపు కలుగుతుంది. ఈ దశలో సంతృప్తికరమైన ఫలితాలు కలుగలేదనుకున్నవారు. పై విధానాలను ఇంకా ఎక్కువసార్లు ప్రాక్టీస్ చేసిగాని నాల్గవదశలోకి వెళ్ళకూడదు.

నాల్గవదశ

గత మూడు దశలు ముగించుకుని ఈ దశలో కొచ్చేసరికి పురుషునిలో... చాలా వరకు వీర్యస్థలనం మీద అదుపు ఏర్పడుతుంది. అయినా.... ఈ దశలో ఆ 'అదుపు'ను పటిష్టం చేసుకోవడానికి కొన్ని రోజుల పాటు సాధన చేయాలి తప్పితే.. 'నాలో మంచి రతి నిగ్రహశక్తి వచ్చేసింది' అనుకుని రతి కార్యంలో ఎలాపడితే అలా ఇష్టానుసారంగా పాల్గొనకూడదు.

ఏదైనా ఒక గమ్యం సాధించాలంటే- మొదటి మెట్టునుండి చివర మెట్టువరకూ సంకల్ప సిద్ధితో ఎక్కాలి తప్పితే -చివరి మెట్టు ఎక్కకుండా దూకడానికి ప్రయత్నించకూడదు. బోర్లాపడే అవకాశం కూడా వుంటుంది.

అందువలన చివరి దశను కూడా వ్యాయామంగా భావించి సాధన చేయాలి. ఒక విధంగా చూస్తే ఈ దశ అన్నిటికన్నా కష్టమైనది. ఎందుకంటే... ఈ దశలో పురుషుడే యాక్టివ్ పార్ట్ తీసుకుని రతి సాగించవలసి వుంటుంది. పురుషుడు యాక్టివ్ పార్ట్ తీసుకోవడం వలన సైకలాజికల్ గా అతనిలో కామవాంఛను బట్టి సంతృప్తి. ఊహవేగంగా వుంటుంది. దానిని బట్టి కామోద్రేకత కూడా పరుగులు తీస్తూ త్వరగా వీర్యస్కలనానికి దారితీస్తుంది.

కాబట్టి పురుషులు ఈ దశలో పూర్తి మెళకువగా వ్యవహరిస్తూ... సంతృప్తి మీదకు ధ్యాస పోనియకుండా, వీర్యస్కలనం మీదే ధ్యాస నిల్పి- వారి స్కలనం మీద పూర్తి అదుపును సంపాదించాలి.

ఈ దశలో... రతిలో పాల్గొనే విధానాల్లో కూడా కొన్ని తేడాలున్నాయి. ఈ తేడాలను సునిశితంగా అర్థం చేసుకుని, ఇక్కడ చెప్పిన విధంగానే ఆచరించాలి.

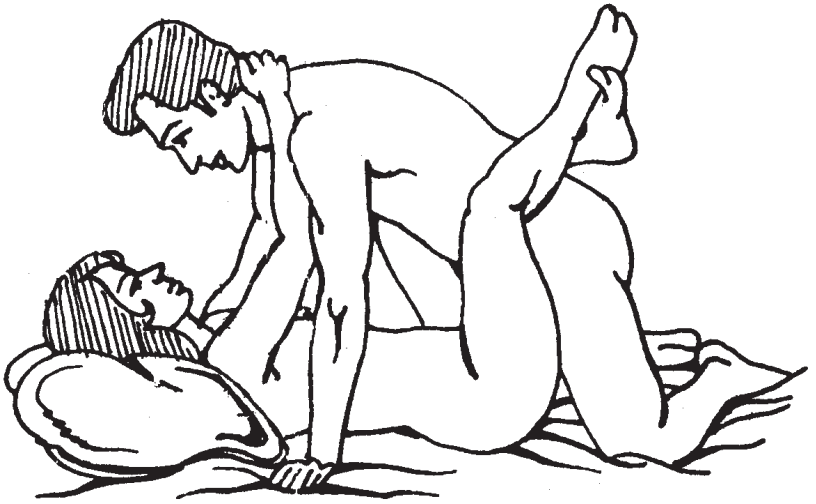
స్టాప్ అండ్ స్టాల్ట్ విధానంలోని నాల్గవ దశలో ముఖ్యంగా దుంపతులిద్దరూ నగ్నంగా వీలైనంత ఎక్కువసేపు శృంగార కలాపాలు కొనసాగించాలి. ముందు బాహ్యస్పర్శలతో మంచి కామోద్రేకతలోకి రావాలి. తరువాత 'ముఖరతి' మీద ఆసక్తి అవగాహన కలవారు ఒకరి అంగాలను ఒకరు చూషణ గావించుకుంటూ కామోద్రేక నిశ్చలన స్థితిని అభివృద్ధి చేసుకుంటూ మంచి లైంగికానుభూతిని పొందాలి. ఆ తరువాత రతి కార్యంలోకి ప్రవేశించాలి.

భార్య వెల్లకిలా పడుకుని, కాళ్ళను సగానికి మడిచి, తొడలను విశాలం చేసుకుని వుండగా... భర్త ఆమె తొడలసందున మోకాళ్ళమీద కూర్చుని, అంగప్రవేశం కావించాలి.

అంగప్రవేశాన్ని ఒక్కదుటున కాకుండా -యోని ముఖద్వారానికి పురుషాంగ శిఖరాగ్రాన్ని ఆనించి నిదానంగా ప్రవేశింప చేయాలి. అంగప్రవేశం జరిగిన తరువాత కొంచెం సేపు ఎటువంటి కదలికలు చేయకుండా వుండాలి.

ఈ భంగిమలో రెండు అరచేతులను పరుపుమీద దన్నుగా ఆనించి వుంచి, ముందుకు వాలి వుండాలే తప్పితే - భార్య వక్షస్థలం మీదకు వాలి,

ఆమెను గట్టిగా హత్తుకోవడం గానీ, బిగియార కౌగిలించుకోవడంగానీ చేయకూడదు.



ఎందువలనంటే - ఒకరి కౌగిలిలో ఒకరు గాఢంగా ఇమిడిపోతే - పురుషునిలో కామోద్రేకతావేగం త్వరగా పెరుగుతుంది. కాబట్టి.... ఈ సాధనలో ఎడంగావుండాలి.

భర్త అంగప్రవేశం కావించిన తరువాత కొంచెం సేపు కదలకుండా వుండి, అతనిలోని కొంత ఆవేశం తగ్గిన తరువాత... నిదానంగా ఐదారు కదలికలు కావించి, పురుషాంగాన్ని యోని ముఖ ద్వారం వరకూ తీసి (బంధం విడిపోకుండా) వుంచాలి.

అప్పుడు భార్య తన రెండు కాళ్ళనూ పైకెత్తి భర్త నడుమును పాదాలతో బంధించి, రెండు చేతులతో అతని మెడ వెనుక భాగంలో దన్నుగా పట్టుకుని, నిదానంగా ఆమె కూడా ఐదారు కదలికలు సాగించి ఆపాలి.

ఇలా దంపతులిద్దరూ ఒకరిలోని అనుభూతిని, ఆనందాన్ని, ఒకరు ముచ్చటించుకుంటూ వుండాలి.

మొదటిసారి భర్త ఐదారు కదలికలు సాగిస్తే - రెండవసారి ఎనిమిది నుండి పదిసార్లు కదలికలు చేసి ఆగాలి. అలాగే భార్య కూడా ఎక్కువ సార్లు కదలికలు చేసి ఆపాలి.

ఈ విధంగా కదలికల సంఖ్యతో పాటు, వేగాన్ని కూడా పెంచుకుంటూ కామోద్రేకత తారాస్థాయికి చేరుకోవాలి.

కామోద్రేకత తారాస్థాయికి చేరిన తరువాత - పురుషుడు వీర్యస్కలనాన్ని వాయిదా వేసే ప్రయత్నాన్ని కొనసాగించాలి. భార్య కదలికలు చేస్తున్నప్పుడు వీర్యస్కలనం అవ్వొస్తుందనగా ఆమెను కదలికలు ఆపమని చెప్పాలి. అలాగే తను కదలికలు చేస్తున్నప్పుడు వీర్యస్కలనం అవ్వొస్తుందనగా కదలికలను ఆపు చేసి కామోద్రేకత తగ్గుముఖం పట్టేంత వరకు ఆగి మళ్ళీ రతి కదలికలు ప్రారంభించాలి.

ఇలా వీలయినన్ని సార్లు వీర్యస్కలనాన్ని వాయిదా వేస్తూ, చివరిసారి వేగమైన కదలికలతో వీర్యస్కలనం చెందవచ్చును.

ఈ రతి విధానంలో - దంపతులు మధ్య అంగప్రవేశం జరిగిన తరువాత కేవలం రతి కదిలికలకే ప్రాధాన్యత వుంటుంది. ఇతరత్రా బాహ్యస్పర్శలకు గానీ, ముద్దులకు గానీ, కౌగిలింతలకు గానీ ఆస్కారముండదు.

దీని వలన పురుషుని కామోద్రేకతలో వేగం చాలా సమయం నిశ్చలన స్థితిలో నుంటూ నిదానంగా తారాస్థాయికి చేరుకుంటుంది.

ఈ రతి విధానాన్ని పదిహేను సార్లు నుండి 20 సార్లు వరకూ ఆచరించాలి. దీనివలన పురుషులలో దాదాపుగా ఎనభైశాతం వీర్యస్కలనం మీద అదుపు ఏర్పడుతుంది.

ఈ సాధన అయిన తరువాత మిషనరీ పొజిషన్లోనే - అంటే స్త్రీ పై నుండి పురుషుడు రతి సాగించే పద్ధతిలోనే... భార్యా భర్తలు సన్నిహితంగా వుంటూ రతి సాగించే విధానంలోకి రావాలి.

ఈ విధానంలో ముందు... దంపతులు వీలయినంత ఎక్కువగా బాహ్య రతి పద్ధతులు అవలంబించాలి. కౌగిలింతలు ముద్దులు, అంగ చూషణ మొదలైన కామకాలాపాలు అయిన తరువాత రతిలోకి ప్రవేశించాలి.

భార్య వెల్లకిలా పడుకుని కాళ్ళను సగానికి మడిచి, తొడలను ఎడం చేసుకుని వుండగా భర్త అంగప్రవేశం కావిస్తూనే ఆమె మీదకు ఒరిగి, ఛాతితో

వక్షోజాలను హత్తుకుంటూ ఆమె బాహువులలోంచి రెండు చేతులను పోనిచ్చి వీపు భాగాన్ని బలంగా బంధించి పట్టుకోవాలి.



వెంటనే రతి కదలికలు కలిగించకుండా కౌగిలిని బిగించి వదులుతూ ఆమె ముఖాన్ని ముద్దాడుతూ ఉండగా... భార్య అతనికి బాగా చేరువుగా వుండేందుకు తన రెండు కాళ్ళను పైకిలేపి అతని నడుమును బంధించి వుంచాలి.

ఈ భంగిమలో దంపతులిద్దరూ ఒకరిలో ఒకరు లీనమైపోయినట్లు కన్పిస్తారు.

భర్తలోని కామోద్రేకతను బట్టి నిదానంగా కదలికలను ప్రారంభించి వేగాన్ని పెంచాలి. అతని కదలికలకు వీలుగా భార్య కాళ్ళబంధనాన్ని సాధ్యమైనంత వదులుచేయాలి. భర్త కదలికలు ఆపిన వెంటనే మళ్ళీ బంధనాన్ని బిగువు చేసి అతన్ని గట్టిగా హత్తుకుపోవాలి.

ఇలా భర్త - భార్య యొక్క ముఖభాగాలను, వక్షోజాలను చుంబిస్తూ, చనుమొనలను నాలుకతో, మునిపళ్ళతో ప్రేరణ కావిస్తూ వీలయినంత ఎక్కువసేపు రతి సాగించడానికి ప్రయత్నించాలి.

ఈ విధానంలో వీర్య స్కలనాన్ని వాయిదా వేయడానికి - రతి కదలికలను ఆపు చేయాల్సిన పనిలేదు (తప్పదనుకున్నప్పుడు ఆపుచేయవచ్చు) కామోద్రేకత ఎక్కువైనప్పుడు రతి కదలికల వేగాన్ని తగ్గిస్తే సరిపోతుంది.

రతి కదలికల వేగాన్ని తగ్గించడం, బాహ్యస్పర్శల మీద ద్యాసను నిలపడం వలన ఆటోమేటిక్ గా కామోద్రేకత తగ్గుముఖం పడుతుంది. ఈ విధంగా

కామోద్రేకత తగ్గుముఖం పట్టిన తరువాత మళ్ళీ రతి కదలికల వేగం పెంచుకోవచ్చు.

ఈ విధానాన్ని కూడా పదిహేను నుండి ఇరవైసార్లు వరకూ ప్రాక్టీస్ చేస్తూ సాధ్యమైనంత ఎక్కువ సమయం రతి సాగించే సామర్థ్యాన్ని పొందాలి.

ఈ స్టాప్ అండ్ స్టాట్ విధానం పూర్తయిన తరువాత మీరు ఏ భంగిమలోనైనా రతి కార్యాలను నిర్వహించవచ్చును. ఈ విధానం వలన నూటికి తొంభై అయిదు శాతం మంది... శీఘ్రస్థలన సమస్య నుండి బయటపడగలుగు తున్నారు.

స్టాప్ అండ్ స్టాట్ విధానం పూర్తయిన తరువాత... ముఖ్యంగా దంపతులు ఒక విషయం గుర్తుంచుకోవాలి.

వీలయినంత ఎక్కువసేపు... బాహ్యస్పర్శలు, అంగచూషణలు కావించుకుని చక్కని లైంగికానుభూతి, తగిన కామోద్రేకత కలిగిన తర్వాతే రతి కార్యంలోకి ప్రవేశించాలి. ఇందుకు... భార్యాభర్తల మధ్యన చక్కని సహకారం ఎంతో అవసరం.

భార్యా భర్తల మధ్యన ఏ విధమైనటువంటి మనస్పర్ధలు, మానసిక అపోహలు, అనుమానాలు, సెక్స్ సమస్యలు, భయాందోళనలు వున్నా వెంటనే సైకియాట్రీస్టును కలిసే వారి సమస్యలు పరిష్కరించుకుని, అన్యోన్య దాంపత్యానికి చేరువకావాలి.

పురుషాంగ స్తంభన దోషాలున్నవారు ముందుగా ఆ దోషాలను తొలగించుకుని, ఆ తరువాతే స్టాప్ అండ్ స్టాట్ విధానం ప్రాక్టీస్ చేయాలి. లేకపోతే ప్రయోజనముండదు.

